



カキと白菜の ぽん炒め

材 料(2人分)

カキ(むき身).....	10粒
白菜.....	2枚
長ねぎ.....	1/2本
片栗粉.....	適量
ミツカン味ぽん.....	大さじ2
ごま油.....	適量



レシピ提供:株式会社Mizkan

作り方

- ① カキは塩水(分量外)でふり洗ってざるにあげ、キッチンペーパー等でしっかりと水気をとり、片栗粉をつける。
- ② 長ねぎは斜め切りに、白菜は一口大に、芯は細長く切る。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、カキをしっかりと焼いて取り出す。
- ④ フライパンにごま油を足し、白菜の芯を炒め、次に葉と長ねぎを入れて炒める。
- ⑤ しんなりしたら④のカキを戻し、味ぽんを回しかけて炒め合わせる。



ドンコのピカタ

材 料(2人分)

ドンコ.....	2尾
薄力粉.....	大さじ1
卵.....	1個
粉チーズ.....	大さじ1
パセリ.....	2枝
塩.....	適量
コシヨウ.....	適量
レモン.....	1/4個
ケチャップ.....	大さじ1
サラダ油.....	大さじ1
付け合わせの生野菜.....	適量

作り方

- ① ドンコを三枚におろし、食べやすい大きさに切り分ける。
- ② ①の裏表に軽く塩とコシヨウを振る。
- ③ パセリの葉を微塵切りに、レモンは1/8のくし切りにする。
- ④ ボールに卵を溶き、粉チーズとパセリの微塵切り、塩少々を加えよく混ぜる。
- ⑤ ②のドンコの裏表に薄力粉をまぶす。
- ⑥ フライパンで油を熱し、⑤のドンコに④の衣を付けて両面を焼く。
- ⑦ 残った衣もドンコにかけてボリュームを出す。
- ⑧ 皿に盛り付け、生野菜、レモン、ケチャップを添える。

