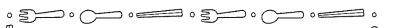
メニュー名:山賊焼き

/		·	
/	材料 (おとな4人分)		
	材料名	分量	
	鶏もも肉	400g	
	にんにく	1かけ (小さめ)	
	しょうが	1かけ (小さめ)	
	濃口しょうゆ	大さじ1弱	
	塩	ひとつまみ	
	酒	大さじ1弱	
	みりん	大さじ1/2	
	片栗粉	適量	
\	揚げ油	適量	
\	'	'	

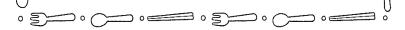
作り方

- 1.鶏もも肉は身の厚い部分は開き、均等な厚さにして 4 等分に切っておく。
- 2.にんにく、しょうがをすりおろす。
- 3鶏もも肉を2と全ての調味料で漬け込む。
- 4.3に片栗粉をまぶし、170℃の油で中に火が通るまでじっくり揚げる。



ひとことポイント

山賊焼きは塩尻市、松本市の郷土料理として広まりました。本来は 1 枚肉を揚げるので、ご家庭では切らずに大きいまま揚げてみてもいいと思います



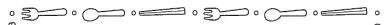


メニュー名:厚揚げの肉みそかけ

/	/ 材料 (おとな4人分)	
	材料名	分量
	厚揚げ	2丁
	油 豚ひき肉 たまねぎ しょうが ☆みそ ☆濃口しょうゆ ☆三温糖 ☆みりん	少々 160g 中玉1/4個 3g 大さじ1と1/3 小さじ1/2 大さじ1弱 小さじ1弱
	片栗粉	小さじ1/3

作り方

- 1.たまねぎ、しょうがをみじん切りにする。
- 2.☆の調味料を合わせておく。
- 3.フライパンに油をしき、しょうが、たまねぎ、豚 ひき肉を順番に炒める。火が通ったら2を入れ る。
- 4.片栗粉を水で溶き、3に入れとろみをつける。
- 5.厚揚げを半分に切りフライパンで焼く。全面にうっすら焦げ目がつき、火が通ったらお皿に盛り、 3の肉みそをかけて出来上がり。



ひとことポイント

肉みそがごはんに合います。大豆製品が美味しく摂れる一品です。多めに作ってたっぷりかけても良い! ふろふき大根などにかけても合います。

