

ひらの料理レシピ

《 材料 》 ※ 全て4人分

○ 竜田揚げ

- ひら切り身（骨切りした物） … 4切れ
- めんつゆ … 100cc
- 水 … 200cc
- しょうが … 大さじ2
- 片栗粉 … 適当4
- カット野菜、トマト、パプリカ … 適当



○ 酢の物 (3人分)

- ひら（刺身用） … 400g
- きゅうり … 1本
- 塩 … 大さじ1
- 水 … 200cc
- わかめ（生） … 50g
- みょうが … 1個
- すだち … 1個
- だし … 300cc (※)
- 薄口しょうゆ … 100cc
- 酢 … 80cc
- 砂糖 … 80cc
- レモン汁 … 小さじ1/4
- 白ごま … 少々



○ お汁椀

- 具材 … じゃがいも、人参、玉ねぎ、卵
- ひらの出汁 … 適量
- 薄口しょうゆ … 少々
- 塩 … 少々

○ ご飯

- お米 … 4合
- ひら（刺身用） … 400g
- ひらの出汁 … 4カップ
- しょうが … 適当

