

<大森のりサンド>

材料		作り方
食パン(10枚切)	6枚	1)マヨネーズと青のりを混ぜ合わせる。
マヨネーズ	大さじ1	2)食パンに1)を塗り、スライスチーズを
あおのり	少々	のせて挟む。
スライスチーズ	3枚	3)食べやすく切る。

*大森は海苔の養殖が盛んな地域でした。
あおのりを使い、大田区をイメージしたメニューです。

<鶏肉のレモン焼き>

材料(4人分)		作り方
鶏肉	250g	1)鶏肉は一口大に切る。
しょうゆ	小さじ2	2)しょうゆ、みりん、砂糖、レモン果汁を
みりん	小さじ2	合わせ、鶏肉を漬ける。
砂糖	小さじ2	3)鶏肉の水気を切り、片栗粉をはたく。
レモン果汁	小さじ2	(漬け汁はとっておく。)
片栗粉	大さじ3	4)フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏肉の
サラダ油	適量	皮目を下にして焼く。
		5)焼き色がついたら裏返し、蓋をして焼く。
		鶏肉に8分通り火が通ったら、漬け汁を
		入れ、中心まで火が通るよう焼く。

<いわしの蒲焼>

材料(4人分)		作り方
いわし	2尾	1)いわしは3枚におろす。
しょうゆ①	小さじ1/2	2)しょうゆ①、みりん①、酒、しょうが汁を
みりん①	小さじ1	合わせ、いわしを漬ける。
酒	小さじ1	3)2)の水気を切り、片栗粉をはたき、
しょうが汁	少々	油で揚げる。
片栗粉	大さじ2	4)だし汁、砂糖、しょうゆ②、みりん②を
揚げ油	適量	鍋に入れて煮て、たれを作る。
だし汁	50ml	5)3)に4)をからめる。
砂糖	大さじ1	
しょうゆ②	大さじ1	
みりん②	小さじ4	

<春雨の甘酢煮>

材料(4人分)		作り方
春雨	50g	1)春雨は茹でて食べやすい長さに切る。
きゅうり	1本	きゅうり、ハムは千切りにする。もやしは
もやし	150g	茹でる。
ハム	60g	2)鍋にごま油、三温糖、酢、しょうゆ、塩
ごま油	小さじ2	を合わせ、春雨、きゅうり、もやし、ハムを
三温糖	小さじ2	加えて煮る。
酢	小さじ5	
しょうゆ	大さじ1/2	
塩	少々	