

おや  
で

# おさかな クッキング

★本日の献立★  
カツカツ  
たちうおとタコのフリット



お子さんと楽しくお料理できる  
おさかなかんたんレシピができました

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

りょうり・おん  
料理・文 フードコーディネーター 安田奈津

## o·s·a·k·a·n·a·c·o·o·k·i·n·g

### ★材料&下ごしらえ

★材料(4人分)

- たちうお:1パック(約100g)・・・骨を取り除いて開き、食べよく切る
- タコ(刺身用):1パック(約100g) 1cm程の輪切りにする
- えび:4尾 ..... 殻をむいておく
- ズッキーニ:1/2本 ..... 1cm程の輪切りにする
- アスパラ:2本 ..... 根元の固い所を切り落とし、4cm程の長さに切る
- ジャガイモ小:4コ ..... 下ゆでして皮をむいておく
- 小麦粉 ..... 適量(衣用)
- 卵液:〔卵1コ・水少々・小麦粉大2〕 ..... 溶いておく
- パン粉(細かきもの) ..... 粗い場合はザルなどで細かくしておく
- 揚げ油(サラダ油) ..... 適量
- \*飾り用・プチトマト:4コ ... ヘタを取っておく
- \*付けダレ・オーロラソース:〔ケチャップ大1/2/マヨネーズ大1/2〕  
〔黒コショウ適量...を混ぜる〕
- ・カレー塩:カレー粉小1/塩小1/4
- ・スイートチリソース:適量 ※飾り用の大根(串を立てて飾る場合)

### ★もう一品

野菜のピクルス(4人前)

- 野菜類 ..... きゅうり・大根・パプリカ等合わせて200g程度
- ピクルス液A〔穀物酢...大3/砂糖...大3〕 オレンジ果汁...大1

★作り方

Aをひと煮立ちさせ、オレンジ果汁を加え、切った野菜を漬ける。  
(約2時間後には食べられます。)

### ★ポイント★

材料の水分を十分に  
拭き取ってから衣を  
つけましょう。  
タコは揚げ時間を短めに  
衣の色が変わったらOKです。

### ★お母さんへお願い★

※竹串は調理中も  
食べる時も十分に注意して  
扱って下さい。  
※お母さんは揚げ鍋から  
絶対に離れないで!

### ★作り方

1. 下ごしらえした材料を  
それぞれの串に刺しておく。
2. 1に小麦粉をしっかりとつけてから  
卵液にくぐらせパン粉をつける。  
一度ぎゅっと握り、食材にしっかりと  
パン粉がつくように。
3. 2を170度に熱した油でからりと揚げる。  
タコは中の水分がはねやすいので  
注意しながら1本ずつ短時間で  
(20秒～30秒程)揚げる。
4. 3の串を大根等の台に刺す。  
彩りに生のプチトマト等も加えて刺し  
付けダレを各々添える。

細かくしたパン粉を  
しっかりとつけるコツ!

とっても可愛く出来ましたよ!

いっぱい  
つくって  
食べちゃおう!



付け  
ダレ

