

## ししゃもの甘酢

(4人分)

ししゃも	8尾
パプリカ	60g
ピーマン	2個
赤かぶ	60g
ゆず	1個
すし酢	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1/3
水	50cc
ゆず果汁	1個分

(作り方)

- ①シシャモはフライパンでからりと焼きバットに上げて冷ましておきます。
- ②パプリカとピーマンは千切りにし、フライパンで素焼きにし、①のシシャモの上のにのせ冷ましておきます。
- ③赤かぶは赤い部分が入るように千切りにします。
- ④ゆずは皮を千切りにします。(果汁は使う)
- ⑤分量のすし酢・オリーブオイル・水・ゆず果汁を入れ混ぜます。
- ⑥②の上に赤かぶ・ゆずを広げてのせ、⑤の甘酢をかけて野菜がしんなりするまでおきます。



作り方YouTube  
バックナンバーレシピ



## 里芋のコロッケ

(材料4人分)

里芋(皮付き)	500g
玉ねぎ	小1/2個
にんじん	1/2本
合びき肉	150g
塩・こしょう	少々
白だし	大さじ2
小麦粉	少々
卵	1個
パン粉	適量
揚げ油	適量



(作り方)

- ①里芋は切り込みを入れて、電子レンジで加熱します。
- ②にんじんと玉ねぎはみじん切りにします。
- ③フライパンに油をひき、ひき肉を炒めます。ひき肉に熱が通ったらにんじんと玉ねぎを炒め、塩・こしょう・白だしで味付けをします。
- ④①の里芋の皮をとり、つぶして③と混ぜ合わせます。タネを分割してまとめ、小麦粉・溶き卵・パン粉の順に付けて、揚げ油で揚げます。