

おつまみ

【作り方】

- ①キャベツ、紅ショウガ、ゆでだこをみじん切りにする。
- ②木綿豆腐をボウルに入れて、手でつぶしながらよく混ぜる。和風だし、しょうゆを加えてさらにしっかり混ぜる(フードプロセッサーでもOK)。
- ③①に片栗粉(分量外)を軽くまぶして、②に加えて混ぜる。
- ④卵白、青のり、片栗粉を加えて混ぜる。
- ⑤すりおろした山芋を加えて、しっかり混ぜる。
- ⑥⑤をタコ焼きサイズに丸めて、170℃の油で揚げる。
- ⑦表面がキツネ色になったら、キッチンペーパーで油をきり、器に盛る。
- ⑧たこ焼きソースをかけ、かつお節をふって完成♪

POINT

山芋がないときは、片栗粉を多めに入れて

どれも数分で作れちゃう♪

おつまみ三点盛り



③ブロッコリーとエビのおかかマヨネーズ和え

【材料(4人分)】

- ・ブロッコリー… 1/2房
- ・むきエビ… 50g
- ・コーン(缶)… 大さじ2
- ・かつお節… 1g
- ・マヨネーズ… 大さじ1
- ・塩、こしょう… 適量
- ・しょうゆ… 小さじ1/2

【作り方】

- ①ブロッコリーを一口サイズに切り、お好みの固さにゆでる。エビは色が変わるまでゆでる。
- ②ボウルに①とコーンを入れ、かつお節、マヨネーズ、塩、こしょう、しょうゆで味付けて完成♪

豆腐でヘルシー!

豆腐のたこ焼き風



【材料(12~15個分)】

- ・キャベツ… 1枚
- ・しょうゆ… 小さじ1
- ・揚げ油… 適量
- ・紅ショウガ… 20g
- ・卵白… 1個分
- ・たこ焼きソース… 適量
- ・ゆでだこ… 50g
- ・青のり… 少々
- ・かつお節… 適量
- ・木綿豆腐… 1丁
- ・片栗粉… 大さじ3
- ・和風だし(顆粒)… 小さじ1
- ・山芋… 50g

①ピーマンの塩こんぶ和え

【材料(4人分)】

- ・ピーマン… 3個
- ・ごま… 小さじ1
- ・塩こんぶ… 3g
- ・ごま油… 小さじ1

【作り方】

- ①ピーマンを細切りにし、耐熱皿に並べ、ラップをしてレンジで2分間加熱する。
- ②ボウルに入れ、塩こんぶで和える。
- ③ごまとごま油を加えて風味を付けて完成♪

③ナスとトマトのさっぱり和え

【材料(4人分)】

- ・ナス… 1本
- ・トマト… 1個
- ・タマネギ… 1/2個
- ・砂糖… 大さじ1
- ・しょうゆ… 大さじ1
- ・酢… 大さじ1
- ・ショウガ汁… 少々

【作り方】

- ①ナスは1cm幅のイチョウ切りにし、耐熱皿に並べ、ラップをしてレンジで2分間加熱する。
- ②トマトはナスと同じくらいのサイズの角切りにする。
- ③タマネギのみじん切りとAを合わせ、タマネギドレッシングを作る。
- ④ボウルで①、②、③を和えて完成♪

子どもと作ろう!

おうちで簡単パンづくり

ピタパン

【材料(3枚6切分)】

- ・強力粉… 100g
- ・ドライイースト… 小さじ1
- ・砂糖… 小さじ1
- ・塩… ひとつまみ
- ・黒ごま… 小さじ1
- ・オリーブオイル… 小さじ1
- ・ぬるま湯… 60~70cc
- ・お好みの具材… 適量
- ・お好みの調味料… 適量

【作り方】

- ①ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、黒ごま、オリーブオイル、ぬるま湯を加えてしっかり手でこねる。
- ②生地がまとまってきたら丸め、ラップをかけて30分程置いて発酵させる。
- ③生地を3等分し、麺棒で直径15cmほどに丸く伸ばす
- ④200℃のオーブンで7~8分焼く。
※フライパン、オーブントースターでもOK♪
- ⑤ふっくらと焼けたら、オープンから取り出す。半分にカットし、中に切り込みを入れ、ポケット状にする。
- ⑥中に具材をサンドして完成♪

やさしいニンジンの甘み

ニンジンのポタージュ



POINT

ニンジンをもみの野菜に代えて、バリエーションも楽しめます。

POINT

中にサンドするのは、お好みでどうぞ。
手巻き寿司感覚でOK!
例) アボカド+ゆでエビ+マヨネーズ
スクランブルエッグ+ソーセージ+ケチャップ
など

【材料(4人分)】

- ・ニンジン… 2本
- ・タマネギ… 1/2個
- ・油(もしくはバター)… 大さじ1
- ・水… 400cc
- ・コンソメ(固形タイプ)… 1個
- ・牛乳… 300cc
- ・塩、こしょう、パセリのみじん切り、生クリーム… 適量

【作り方】

- ①ニンジン、タマネギは薄切りにする。
- ②鍋に油を熱し、タマネギを炒める。
- ③ニンジンを入れてさらに炒め、塩、こしょうをする。
- ④フタをして、蒸し焼きする。
- ⑤水とコンソメを加えて、煮る。
- ⑥火を止め、牛乳を加えてミキサーにかける。
- ⑦鍋に戻して、再び煮る。
- ⑧塩、こしょうで味を調える。器に注ぎ、パセリのみじん切りと生クリームで飾って完成♪