

たこの一口寿司

材料 [4人分]

米……………2合
 寿司酢……………大さじ3
 レモンの薄切り……………6枚
 きゅうりの薄切り……………3枚
 ゆでたこの薄切り……………12枚



1人分362Kcal 塩分0.8g 一人当たり80円

作り方

- 1 炊き立てのごはんに、寿司酢を混ぜ、冷ましておく。
- 2 たこは薄い削ぎ切りにする。
- 3 きゅうりの輪切りは、軽く塩を振ってしんなりさせ、水気をふき取っておく。
- 4 レモンは、1/4のいちょう切りにする。
- 5 ラップを広げて、一番下にレモン、次にきゅうりの輪切り3枚、たこと重ねる。
- 6 寿司飯を12等分し、丸めて5にのせ、手まりのようにラップを絞って出来上がり。

じゃがいもの しっとりグラタン

材料 [4人分]

じゃがいも(皮をむいて)…400g
 にんにく……………1片
 粉チーズ……………大さじ2
グラタンソース
 生クリーム……………1カップ
 塩……………小さじ1/2
 こしょう……………少々
 ナツメグ……………少々



1人分296Kcal 塩分0.9g 一人当たり153円

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて薄くスライスする。
- 2 グラタンソースの材料を混ぜておく。
- 3 グラタン皿に、にんにくの切り口をこすりつけてたっぷり香りをつける。
- 4 グラタン皿にソースの1/3を入れ、じゃがいもの1/2をずらしながら重ねる。これを繰り返して重ね、最後にソースをかける。
- 5 粉チーズをふる。
- 6 オーブン220℃で、15分くらい焼き、うっすらとこげ色をつける。

[メモ]

じゃがいもはスライスしたら水にさらさない方がとろみがついて良いようです。スライスしてそのままおくと色が変わることがあるので、直前にスライスしましょう。アルミケースに小さく作ってお弁当にもよいですね。

かんたんレシピで
 気軽に作る!

重ねるレシピ

2chで放送 7月放送分レシピ

ナスのミートソース グラタン

材料 [4人分]

ナス……………小2本
 サラダ油……………少々
 マカロニ……………100g
 バター……………10g
 ミートソース(缶)……………1缶
 カッテージチーズ……………100g
 とろけるチーズ……………80g



1人分245Kcal 塩分1.9g 一人当たり159円

作り方

- 1 なすはへたをとって、5ミリの輪切りにし、サラダ油で炒める。
- 2 マカロニは、塩を加えた湯でゆで、水気を切ってバターを絡め、ミートソースで和えておく。
- 3 グラタン皿に、2を入れ、カッテージチーズ、ナス、とろけるチーズの順に重ねる。
- 4 オーブン220℃で、15分くらい焼き、うっすらとこげ色をつける。

キャベツの重ね蒸し 梅だれ

材料 [4人分]

豚ばら肉……………320g
 塩……………少々
 酒……………大さじ1
 キャベツ……………400g
 青しその葉……………20枚
梅だれとして
 梅干……………80g
 しょうゆ……………大さじ1
 みりん……………大さじ1
 酒……………大さじ1



1人分362Kcal 塩分5.2g 一人当たり240円

作り方

- 1 青しその葉は縦半分になり、2枚分を千切りにする。
- 2 キャベツはかたいところを除き、大きく切る。
- 3 肉は、4~5cm長さに切り、下味をつける。
- 4 梅干の種をとり、たたいて、調味料を合わせ、梅だれを作る。
- 5 小さな耐熱容器に、キャベツをしき、しその葉、肉の順に重ねる。繰り返し重ね、一番上がキャベツになるように重ねる。(一人前ずつ作る)
- 6 ラップをして、レンジで5~6分加熱する。逆さにして取り出し、食べやすい大きさに切って器に盛り、千切りのしそを飾り、梅だれをかける。



ミルクティーゼリー

材料 [4人分]

紅茶(ティーバッグ)……………2ヶ
 湯……………1カップ
 砂糖……………大さじ4
 粉ゼラチン……………大さじ2
 水……………大さじ1
 牛乳……………1カップ
シロップ用
 砂糖……………大さじ1
 ラム酒……………小さじ1



1人分86Kcal 塩分0.05g 一人当たり40円

作り方

- 1 ゼラチンは分量の水にふり入れ、15分ほど置く。
- 2 鍋に分量の水を沸かし、ティーバッグを入れて、濃い目に煮出す。ティーバッグを取り出し、砂糖を加えて溶かし、シロップ用にカップ1/2をとりおく。
- 3 残りの紅茶液に、1を加えて溶かし、(きちんと溶けてから)牛乳を加えて混ぜ、器に等分に流し入れる。冷蔵庫で1時間くらい冷やし固める。
- 4 シロップ用の紅茶液に、砂糖大さじ1を入れて溶かす。ラム酒を加え冷蔵庫で冷やす。
- 5 3にシロップを等分に加える。

