

蒲鉾ののりわさ

材料〔4人分〕

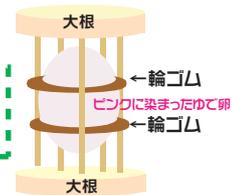
かまぼこ……………白1枚
……………紅1枚
のりの佃煮として
焼きのり……………3枚
水……………1カップ
砂糖……………大さじ1
みりん……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ2
わさび……………少々



1人分72Kcal 塩分2.0g 一人当たり69円

作り方

- 1 まずのりの佃煮を作る。焼きのりを小さくちぎる。
- 2 鍋に、調味料と1を入れ、時々かき混ぜながら、ふたをしなくて、弱火で15分ほど煮る。
- 3 煮汁がなくなり、とろりとしたら、出来上がり。
- 4 蒲鉾を1cmの厚さに切り、中央に切り目を入れる。
- 5 切り目に、わさびをはさんだものと、のり佃煮をはさんだものを作る。



作り方

- 1 黄身が真ん中に来るように混ぜながら、固ゆでにする。(沸騰してから10分ゆでる)
- 2 殻をむき、食紅を溶いた液にしばらくつけ、外側をピンクに染める。
- 3 大根の輪切りを土台にして、箸を5本突き立て、中にゆで卵をはさみ。輪ゴムで固定する。
- 4 しばらくおいて、卵に形がついたら、土台からはずし、半分に切る。(すわりがよいように、底を少し切る。) (黄身に塩少々をふっておく。)
- 5 きゅうりは細いものを選び、板ずりをし、切り違いきゅうりを8個作る。
- 6 皿に塩昆布をおき、4と5を盛り付ける。

梅型卵

材料〔4人分〕

卵……………4個
食紅……………少々
きゅうり……………1/2本
塩……………少々
とろろ昆布……………少々



1人分83Kcal 塩分0.3g 一人当たり27円

作り方

- 1 鶏レバーは、心臓（ハツ）がついていたら切り離し、脂肪と血の塊を除いて、血を洗う。一口大に切る。心臓をふたつに切り、血を洗う。いっしょに熱湯でゆでて、ザルにとる。
- 2 鶏もも肉は、一口大に切る。
- 3 生姜は洗って、皮付きのまま細切りにする。
- 4 鍋に調味料を入れて煮立て、123をいれ、中火でアクをとりながら、汁気がほとんどなくなるまで煮る。(ふたはしない)

鶏とレバーの生姜煮

材料〔10コ分〕

鶏レバー……………100g
鶏もも……………100g
生姜……………15g
砂糖……………大さじ1/2
酒……………大さじ3
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1



1人分115Kcal 塩分0.7g 一人当たり59円

作り方

- 1 にんじん・セロリ・きゅうりをそれぞれ5cm長さのスティック状に切る。2種類のパンも食べやすい大きさにカットする。
- 2 めんたいチーズを作ります。クリームチーズは室温で柔らかくして練り、レモン汁と白ワインを入れてよく混ぜる。
- 3 明太子の中身をしごきだして、混ぜる
- 4 ピクルスのマヨネーズを作ります。きゅうりのピクルスをみじん切りにし、他の材料とあわせる。
- 5 1と一緒にめんたいチーズとピクルスのマヨネーズをもりつけて出来上がり。

おつまみディップ

材料〔4人分〕

にんじんのスティック (5cm長)……………8本
セロリのスティック (5cm長)……………8本
きゅうりのスティック (5cm長)……………8本
フランスパン……………8切れ
レーズンパン……………8切れ
(めんたいチーズとして)
クリームチーズ……………100g
からしめんたいこ……………40g
レモン汁……………小さじ1
白ワイン……………大さじ1
(ピクルスのマヨネーズとして)
きゅうりのスイートピクルス……………30g
マヨネーズ……………100g
粒マスタード……………大さじ2
砂糖……………小さじ2
たまねぎのみじん切り……………大さじ2



1人分248Kcal 塩分1.2g 一人当たり233円

かんたんレシピで

気軽に作るう!

2ch/111c hで放送 3月放送分レシピ

オツなおつまみ



豆腐とじゃこのごはん

材料〔4人分〕

ごはん……………茶碗4杯分
絹ごし豆腐……………1丁
ちりめんじゃこ……………20g
ごま油……………大さじ1
青じそ……………2枚
しょうゆ……………適量



1人分275Kcal 塩分0.4g 一人当たり87円

作り方

- 1 豆腐はペーパータオルで包み、電子レンジで3分過熱して、水切りする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、中火でちりめんじゃこをカリッと炒める。
- 3 器に暖かいご飯を盛り、豆腐をくずしながらのせ、あつあつのじゃこをのせ、その上に青じそをちぎってのせる。しょうゆ少々をかける。

抹茶白玉あずき

材料〔4人分〕

白玉粉……………80g
水……………80cc
抹茶……………小さじ1
ゆであずき……………大さじ6
きな粉……………大さじ3



1人分164Kcal 塩分0.05g 一人当たり77円

作り方

- 1 白玉粉に抹茶を加え、水を少しずつ加えながらなめらかに練る。耳たぶくらいのやわらかさになったら、一口大に丸める。
- 1 たっぶりの湯を沸かして、1を入れ、浮いてきたら、冷水にとる。
- 1 2の水気を切って、器に盛り、ゆであずきを添えて、さらにきな粉をかける。