



### かんたん恵方巻き

1人分364Kcal 塩分1.6g 一人当たり142円

#### 材料 [4本分]

すしめし  
米……………2合  
すし酢……………大さじ4  
サンチュ……………8枚  
ツナ(缶・フレーク)……50g  
たまねぎ(薄切り)……30g  
マヨネーズ……………大さじ2  
きゅうり……………1本  
かにかまぼこ……………8~12本  
焼き海苔……………4枚

#### 作り方

- 1 たまねぎを薄くスライスする。塩水につけて水分をしっかりとった後、ツナ缶・マヨネーズと合わせておく。
- 2 きゅうりは、縦に4つ割にする。
- 3 巻きすに、海苔を縦長におき、すし飯の4分の1をを広げ、サンチュ、きゅうり、かにかま、1のそれぞれ4分の1量をのせる → すし飯をできるだけ薄く平らに広げるのがコツ。具が多くて巻きにくいときは減らす。
- 4 手前からひと巻きにする。
- 5 同じようにして3本作る。



### いわしと松の実のパスタ

1人分439Kcal 塩分0.45g 一人当たり213円

#### 材料 [4人分]

いわし……………中4匹(400g)  
塩……………小さじ1/4  
こしょう……………少々  
白ワイン……………大さじ1  
薄力粉……………小さじ2~大さじ1  
パスタ(ペンネ)……200g  
ゆで塩……………適量  
にんにく……………1と1/2片  
たまねぎ……………1/2個  
赤唐辛子……………小1本  
大葉……………4枚  
松の実……………大さじ2  
オリーブ油……………大さじ3  
塩……………少々  
こしょう……………少々

#### 作り方

- 1 いわしは手開きして、尾を切り落とし、ペンネの長さ切る。塩・こしょう・白ワインをふり、5~6分おく。
- 2 たまねぎはみじん切り、にんにくは薄切り、唐辛子は種をとる。大葉は千切りにする。
- 3 1の水分をふき、小麦粉を軽くまぶす。
- 4 フライパンに、オリーブ油大さじ2とにんにくを入れて、弱火であたためる。香りが出てきたら、にんにくをはしに寄せ、強火で3のいわしの両面をよく焼く。にんにくといっしょに取り出しておく。
- 5 パスタをゆで始める。
- 6 フライパンに残りの油を加え、たまねぎを焦がさないように炒め、唐辛子と松の実を加えて混ぜる。
- 7 茹で上がったパスタをからめ、塩・こしょうで調味し、いわしとにんにく、大根の葉を加えて軽く混ぜたら火を止める。



### いり大豆とじゃこの煎り煮

1人分114Kcal 塩分0.95g一人当たり78円

#### 材料 [4人分]

いり大豆……………50g  
ちりめんじゃこ……………30g  
乾燥カットわかめ……………5g  
ごま油……………大さじ1  
砂糖……………小さじ1  
しょうゆ……………大さじ1/2

#### 作り方

- 1 乾燥わかめは、手で荒くつぶす。
- 2 フライパンにごま油を熱し、いり大豆を弱火で2分ほど炒める。
- 3 じゃこ・わかめを加えて1分ほど、炒める。
- 4 砂糖をふって、全体に一混ぜする。
- 5 火からおろし、しょうゆを加えてからめる。

#### [準備]

- 1 Aは、合せて2回ふるう。砂糖は1回ふるっておく。
- 2 オープン皿にオープンシートを敷く。
- 3 オープンは170度に余熱をかける。
- 4 絞り袋として、ポリ袋(厚めのもの)を用意。角を少し切っておく。

### ダックワーズショコラ

#### 材料 [10個分]

卵白……………2個分  
砂糖……………20g  
アーモンドプードル……50g

#### A

粉糖……………25g  
薄力粉……………10g  
ココア……………小さじ1

(仕上げ用)粉糖……………大さじ1  
製菓用チョコレート……30g

1人分74Kcal 塩分0.1g 一人当たり45円

#### 作り方

- 1 卵白を軽くほぐし、砂糖20gのうちの一つまみを加えて、泡立始める。ふんわりしてきたら、残りの砂糖を2~3回に分けて入れ、ツノが立つまで、しっかり泡立てる。
- 2 1にAの1/4量を加えて、ゴムベラで切るように混ぜる。8割程度混ぜたら、Aの残りを加え、同様に混ぜる。 → 混ぜすぎると食感が悪くなります。粉っぽさがやや残っているくらいで混ぜるのをやめておきます。
- 3 生地を絞り袋に入れ袋の角をはさみできる。オープン皿に間隔をあけて、直径約3cmに丸くしぼり出す。仕上げ用の粉糖大さじ1を生地の上から茶こしでふる。170℃のオープンで約13分焼き、完全に冷ます。
- 4 チョコレートは荒く刻み、耐熱容器に入れて、ラップなしで電子レンジで約40秒加熱する。軽く混ぜてなめらかな状態にする。
- 5 3の内側にチョコレートを塗って、2個で1組にし、固まるまでそのままおく。

