

香り混ぜずし



うなぎがおいしい香り混ぜ寿司。
しそやみょうがのいい香りとお楽しみ下さい。

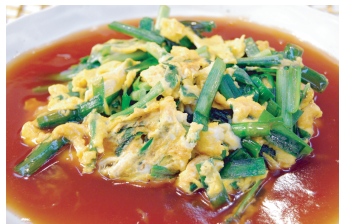
【1人あたり エネルギー 428kcal 塩分 0,65g 1食分483円】

《材料：4人分》
温かいごはん・・・・・・・・・・ 600g
（2合分のごはん）
うなぎのかば焼き・・・・・・・・ 200g
青じそ・・・・・・・・・・ 10枚
みょうが・・・・・・・・・・ 3個
新生姜・・・・・・・・・・ 大2かけ（40g）
白ごま・・・・・・・・・・ 小さじ4
酢・・・・・・・・・・ 大さじ6
砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ1

- 1 青じそは手で小さくちぎり、みょうがは薄い小口切りにし、合わせて冷水に5分さらして水気を切る。新生姜はみじん切りにする。
- 2 うなぎのかば焼きは、5ミリ幅に切る。
- 3 ボールにごはんを入れ、酢を回しかける。1と白ごまを広げてのせ、さっくり混ぜて器に盛る。

※すし飯は、いつものお酢で作ります。便利なすし飯は、甘味も塩気もしっかりしていますので、うなぎのかば焼き等、味がしっかりした具材と混ぜる時は、砂糖・塩が少なめのすし酢を自分で作りましょう。

にら玉甘酢あん



相性バツグンのニラ玉。
たっぷりの甘酢でより食欲アップ!!

【1人あたり エネルギー 229kcal 塩分 2,5g 1食分51円】

《材料：4人分》
卵・・・・・・・・・・ 4個
にら・・・・・・・・・・ 1束
塩・・・・・・・・・・ 少量
こしょう・・・・・・・・・・ 少量
サラダ油・・・・・・・・・・ 大さじ3
A
中華スープ・・・・・・・・・・ 1カップ
砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ2
しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ2
酢・・・・・・・・・・ 大さじ2
トマトケチャップ・・・・・・・・ 大さじ2
片栗粉・・・・・・・・・・ 小さじ2

- 1 にらは3cm長さに切り、卵は溶きほぐして塩・こしょうで調味する。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、にらを炒め、卵を流し入れ、手早く炒めて半熟状態にし、器に盛る。
- 3 あいたフライパンに、Aを煮立て、大さじ2の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、2にかける。

ジャーマンポテトサラダ



お酢が入っているのでさっぱり!
さめてもおいしいジャーマンポテトサラダ

【1人あたり エネルギー 318kcal 塩分 1,7g 1食分69円】

《材料：4人分》
フランクフルトソーセージ・・・・ 4本
じゃがいも・・・・・・・・・・ 3個
A
たまねぎ・・・・・・・・・・ 1/4個
酢・・・・・・・・・・ 大さじ2
（白ワインビネガーでもよい）
サラダ油・・・・・・・・・・ 大さじ3
粒マスタード・・・・・・・・ 大さじ1～2
塩・・・・・・・・・・ 少々
こしょう・・・・・・・・・・ 少々

- 1 フランクフルトソーセージは5ミリ厚さに切る。
- 2 じゃがいもは皮をむき、ソーセージと同じ厚さに切る。（水にさらしておく）
- 3 鍋に1と水切りした2を入れ、水をたっぷり加えてふたをし、ゆでる。
- 4 Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。たまねぎをみじん切りにし、調味料と混ぜる。
- 5 じゃがいもが柔らかくなったら、蓋をずらして、湯を切る。
- 6 再び、鍋を強火にかけ、15秒ほどゆすりながら水分を飛ばす。
- 7 3を加えてあえ、味をみて、塩・こしょうで味を整える。

くらげの酢の物



コリコリの食感がおいしいクラゲの酢の物。
隠し味のラー油を利かせてお楽しみ下さい。

【1人あたり エネルギー 48kcal 塩分 1,8g 1食分51円】

《材料：4人分》
塩くらげ・・・・・・・・・・ 50g
きゅうり・・・・・・・・・・ 1本
かにかまぼこ・・・・・・・・・・ 2本
A
酢・・・・・・・・・・ 大さじ3
砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
淡口しょうゆ・・・・・・・・ 大さじ2
ラー油・・・・・・・・・・ 少々
ごま油・・・・・・・・・・ 少々

- 1 塩くらげは水洗いしてから熱湯を回しかけ、水に浸しておく。
- 2 きゅうりは細切りにし、かまぼこは手でほぐしておく。
- 3 ボールにAを混ぜ合わせ、水を切った1と2を加える。

アメリカンクッキー



さめるとサクサク。コーンフレークの食感がおいしい
アメリカンクッキー。形をとらなくていいので簡単!

【1人あたり(2枚) エネルギー 300kcal 塩分 0,53g 1食分64円】

《材料：約16枚分》
バター・・・・・・・・・・ 120g
砂糖・・・・・・・・・・ 60g
卵・・・・・・・・・・ 1個
A
薄力粉・・・・・・・・・・ 120g
ベーキングパウダー・・・・・・・・ 小さじ1/2
コーンフレーク・・・・・・・・ 60g
レーズン・・・・・・・・・・ 60g
板チョコレート・・・・・・・・ 60g

- 1 準備
・バターは切って大きめのボールに入れ、室温でやわらかくする。
・卵は室温にもどす。
・Aは、合わせて2回ふるう。
・砂糖も1回ふるっておく。
・レーズンはぬるま湯で洗い、水気をふく。
・チョココレートは、粗く刻む。
・オーブンを170度に余熱をかける。
- 2 バターを泡たて器でクリーム状にする。砂糖を入れて白っぽくなるまで混ぜる。
- 3 卵をほぐして、3～4回に分けて入れ、その都度よく混ぜる。
- 4 ゴムべらにかえ、Aを加えて、切るように混ぜる。
- 5 粉気がなくなったら、コーンフレーク、レーズン、チョココレートを加えて混ぜる。
- 6 生地をティースプーンで山盛り1杯ずつすくい、オーブン皿のオーブンペーパーの上に落として並べる。（焼くと広がるので3cm間隔にする。）水でぬらしたフォークで、直径4cmくらいに形を整える。→一度に焼けない時は、残りの生地を冷蔵庫に入れておく。オーブン皿は、水にくぐらせて、冷ましてから使用する。
- 7 約170度で（ガスオーブンなら160℃）、16～17分焼く。クッキーの裏を見て、焼き色がついていたら網にとる。冷めるとサクツとしてくる。