

# かんたんレシピで気軽に作ろう！



# 簡単マレンジャーちくわレシピ

## ちくわずし



《材料：4人分》

ちくわ(大) ······	2本
ツナ缶 ······	1缶(約80g)
きゅうり ······	1/2本
塩 ······	少々
レモン汁 ······	大さじ2
温かいご飯 ······	茶碗1杯分
マヨネーズ ······	大さじ1・小さじ2
しょうゆ ······	小さじ1/2

【1人あたり エネルギー 146kcal 塩分 1.1g 1食分 63円】

- きゅうりは薄い輪切りにして塩少々でもんで水けを絞る。ツナは缶汁をきって、マヨネーズ大さじ1、しょうゆ小さじ1/2を加えて混ぜる。
- ご飯にレモン汁、マヨネーズ小さじ2を混ぜ、1のきゅうりとツナも合わせる。
- ちくわは縦に切り目を入れてから長さを3等分し、2を1/1.2量ずつ詰め、1をのせる。残りも同様にする。

ぱぱっと簡単にできちゃうちくわ寿司！おつまみに、是非どうぞ☆

## ちくわの花畠



《材料：2人分》

●ちかまほことちくわのお花(6個分)	
ちくわ(小) ······	2本
ピンクのかまぼこ ······	6枚
枝豆 ······	6粒
●ちくわとカニカマのお花(8個分)	
ちくわ(小) ······	2本
かにかま ······	2本
●ちくわサラダ(4個分)	
ちくわ(小) ······	2本
かいわれ ······	1/4パック
魚肉ソーセージ ······	1本
マヨネーズ ······	適量

【1人あたり エネルギー 163kcal 塩分 2.5g 1食分 61円】

●かまほことちくわのお花

- ちくわを好きな長さに切る。かまほこを薄く切る。枝豆の粒を半分にしておく。
- ちくわの中にかまほこを巻きながら入れ、枝豆で葉っぱを作り出来上がり♪

●ちくわとカニカマのお花

- かにカマを開き赤い部分をカットします。
- 半分に折って輪の方を少し裂きます。
- 端からくるくる巻きます。
- 1/4の長さにカットした竹輪に詰めます。

●ちくわサラダ

- ちくわを斜め半分に切り、その中にカイワレ(6本くらい)を入れる。
- ソーセージ1本を4本に切る。ちくわの中にマヨネーズをつけたソーセージを入れる。

地味なちくわがこんなに華やかに。お余当の色とりにぴったり！是非お試しください。

## 大人のチーズちくわ



《材料：2人分》

ちくわ(大) ······	1本
大葉 ······	6枚
クリームチーズ ······	30g
わさび ······	少々

【1人あたり エネルギー 98kcal 塩分 0.9g 1食分 88円】

- ちくわに縦の切れ込みを入れて4等分する。大葉を2枚、横半分に切っておく。クリームチーズも半分にカットしておく
- ちくわの切れ込みに大葉と切ったクリームチーズをはさみ、わさびをのせる。

しっかり食べ応えのあるちくわに、濃厚なクリームチーズがよくマッチします。  
大葉の香りがなんともしゃべりながらアクセントを楽しめます。

## アスパラのちくわの 照り焼き



《材料：2人分》

ちくわ(小) ······	4本
アスパラ ······	4本
酒 ······	大さじ1
しょうゆ ······	大さじ1
みりん ······	大さじ1
ごま油 ······	小さじ1

【1人あたり エネルギー 124kcal 塩分 2.2g 1食分 149円】

- 竹輪に、アスパラをさします。はみ出たアスパラはカットして、他に使ってください。
- フライパンに、ごま油をひいて、焼いていきます。こんがりこんがり焼いて、きつねに焼きましょう。焼いたら、大さじ1の日本酒を入れて、蒸し焼き。
- 醤油・みりんを加えて、照り焼きにしたら出来上がりです！

お余当にぴったり！照り焼きの香ばしいちくわをお楽しみください☆

## ヨーグルトのバニラコッタ



《材料：6人分》

生クリーム ······	200ml
牛乳 ······	100ml
砂糖 ······	40g
バニラエッセンス ······	少々
粉ゼラチン ······	5g
水 ······	大さじ2
ヨーグルト ······	100g
いちご ······	3個
桜の花の塩漬け ······	3房

【1人あたり エネルギー 198kcal 塩分 0.07g 1食分 78円】

- 粉ゼラチンは水(大さじ2)にふり入れて、ふやかす。
- 鍋に生クリーム、牛乳、砂糖を入れて中火にかけてかきませながら、砂糖を煮溶かす。鍋の周りがフツフツとしてきたら、火を止め、バニラエッセンスと1のゼラチンを入れ、余熱で溶かす。
- 鍋を氷水にあてながら、粗熱をとり、ヨーグルトを加えろみがつくまでかき混ぜて冷やし、器に入れて冷蔵庫で冷やしかためる。(桜の花の塩漬けは、塩を水洗いし、さっと熱湯をくぐらせて刻む。とろみがついだ頃に入れて混ぜる。)
- イチゴを1/6等分にカットし、飾って出来上がり。

コクがありながら後味さっぱりのバニラコッタ  
イチゴと一緒にお楽しみください♪