

ふわふわ卵のオクラあん



《材料：2人分》

卵……………3個
オクラ……………4本
しょうが(みじん切り)
……………小さじ1/2
かに(缶詰) ……1/2缶

A
だし……………50cc
薄口しょうゆ…小さじ1
酒……………小さじ1
砂糖……………小さじ1
ごま油……………小さじ2

おくらのとろみあんが体にしみわたります
ぜひお楽しみください

【1人あたり 277円 エネルギー 187kcal 塩分 1.1g】

《作り方》

- ①オクラはヘタを切り落とし、薄い小口切りにする。Aは小鍋に合わせておく。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、しょうが、かにを缶汁ごと加えて混ぜる。
- ③フライパンにごま油を強火で熱し、②の卵液を流し入れる。空気を入れるように大きくかき混ぜ、まとめるようにして寄せていく。ふんわりまとまったら火を止め、器に盛る。
〈★ポイント〉卵は焼きすぎず、ふんわり火が通ったら火を止める。
- ④①の小鍋を強めの中火にかけ、フツフツしてきたらオクラを加える。とろみがついたらひと混ぜして火を止める。
〈★ポイント〉オクラによってはとろみがつきづらいことがある。その場合は、かたくり粉小さじ1強(分量外)を同量の水で溶いたものを加える。火を通しすぎるととろみが消えたときも同様にするとよい。
- ⑤③の卵に④のオクラあんをかける。スプーンなどで、あんごとツルリと食べる。

長芋とまかひりのごま酢あえ



《材料：2人分》

長芋……………100g
きゅうり……………1本
塩……………少々

【ごま酢】

練りごま(白) ……大さじ1
砂糖……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1
酢……………小さじ1・1/2

【1人あたり 70円 エネルギー 91kcal 塩分 0.45g】

《作り方》

- ①きゅうりは塩をまぶし、まな板の上で転がし(板ずり)、水でサッと洗って長さを半分に切る。長芋は皮をむいて縦2つに切る。
- ②①のきゅうりと長芋をポリ袋に入れてめん棒でたたか、へらで押しつぶす。
- ③【ごま酢】をつくる。ボウルに練りごまを入れ、よく練り混ぜて香りを出し、残りの調味料を加えて混ぜる
- ④②を器に盛り、③をかける。

濃厚なごまダシが長いものおぼおぼと絡まっておいしい一品
ぜひお試しください！

焼き長芋の納豆じょうゆかけ



《材料：2人分》

長芋……………150g
バター……………10g
納豆(ひき割り)
……………1パック

【のりだれ】

焼きのり(全形)
……………1/6枚
A
しょうゆ……………大さじ1
酒……………小さじ1/2
みりん……………小さじ1/2
大葉……………5枚

【1人あたり 77円 エネルギー 143kcal 塩分 1.4g】

《作り方》

- ①長芋は皮をむいて1cm幅の半月形に切り、水に2~3分間さらして水けを拭く。青じそはせん切りにして水にさらし、水けをきる。
- ②フライパンにバターを中火で溶かし、長芋の両面を香ばしく焼く。
- ③耐熱容器に焼きのりをちぎって入れ、Aを加えてよく混ぜる。ラップをせずに電子レンジ(600W)に30秒間ほどかけて冷まし、のりだれをつくる。
- ④納豆をボウルに入れ、③を加えて混ぜ、納豆じょうゆをつくる。
- ⑤器に長芋を盛り納豆じょうゆをかけ、青じそをあしらう。

長いものサクサクした食感にネバネバの納豆！
ダブルパワーを楽しみましょう