

かまぼこのみぞれ和え

【1人あたり 80円 エネルギー 55kcal 塩分 1.2g】



《材料：2人分》

かまぼこ……………80g
三つ葉……………15g
大根……………150g
焼きのり
(八つ切り)……………2枚
しょうゆ…小さじ1/2

《作り方》

- ① かまぼこは食べやすい大きさにスプーンでちぎる。
- ② みつばは熱湯にサッとくぐらせ、しんなりしたら水にとって冷まし、水けをきって2cm長さに切る。
- ③ 大根はすりおろして軽く汁けをぎり、ボウルに入れる。
- ④ ③の大根おろしにしょうゆ少々をかけ、染めおろしをつくる。
- ⑤ ④に①②を加えて軽くあえ器に盛る。のりをちぎって散らす。

大根おろしの辛みがきいたみぞれ和え
かまぼこの食感と一緒に楽しみください

かまぼことほうれん草のわさび和え

【1人あたり 92円 エネルギー 122cal 塩分 1.6g】



《材料：2人分》

ほうれん草……………1わ
かまぼこ……………1/2本
A
めんつゆ……………小さじ2
マヨネーズ……………小さじ2
白すりごま……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ1
砂糖……………小さじ1/2
わさび……………適量

《作り方》

- ① ほうれん草をさっと塩ゆでして水にとって冷まし、ざるにあげて水気を切る。しっかり絞って4cmくらいの長さに切り、もう一度しっかりと絞る。
- ② かまぼこを、薄くスライスしてから縦に半分に切る。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、再度しっかりと水気を絞ったほうれん草を加え、②の食べやすく切ったかまぼこを加えて混ぜる。

かまぼこのうまみがおいしいわさび和えです

木の葉丼

【1人あたり 148円 エネルギー 85kcal 塩分 0.5g】



《材料：1人分》

ごはん……………200g
かまぼこ……………60g
玉ねぎ……………40g
しいたけ……………1枚
卵……………2個
A
水……………100ml
麺つゆ(2倍)……………60ml
青ねぎ……………適量

《作り方》

- ① かまぼこは薄いちょう切りにする。
- ② 玉ねぎは薄切り、しいたけも薄切りにする。
- ③ 卵は溶きほぐしておく。
- ④ フライパンにAと②を入れ、玉ねぎがしんなりするまで中火で煮る。
- ⑤ ①を入れ、中火でひと煮立ちさせたら、③を回し入れ、卵が半熟状になったら、青ねぎを加え、火からおろす。
- ⑥ ごはんを入れた丼に盛り付ける。

かまぼこが主役の丼！玉ねぎやシイタケなども入って満足のいくおいしさです お試しください