

一丁寄せ生とうふとカニのとろとろ煮



材料

【2～3人分】

一丁寄せ生とうふ 1丁
 カニむき身 50g
 長ねぎ 小1本
 生姜 1片
 卵 1～2個、三つ葉 少々
 ごま油・サラダ油 各少々
 A 水200cc 鶏ガラスープの素
 砂糖、片栗粉、しょうゆ 各小さじ2
 こしょう少々

王林さんからのコメント

「このお鍋のじゆん（湯）がたまに感じる、
 じゆんに染み込む味が、とろとろとろとろ!!
 しかも（本に）親戚の、あつたじゆん生とうふ

作り方

- 豆腐は厚さを半分に切り、8等分の長方形やひし形に切る。
- 鍋にごま油小さじ1を熱して、長ねぎとしょうがを炒める。
 香りが出たらAと豆腐を加えて、フライパンを揺らして鍋底を
 そっと混ぜながら煮る。とろみがついてきたら、
 卵を流し入れる
 （白身と黄身を分けて入れると色よく仕上がる）。
- 豆腐が温まったら、カニを加えて1分ほど煮る。
 ななめ切りにした万
 能ねぎを散らし、香り付けに残りのゴマ油をまわしかける。

「おいなりくん」でカラフルいなり



材料

【5個分】

おいなりくん 5枚

寿司飯※ 160~170g

好みの具材 (全て適量)

- A 生ハム + サニーレタス
- B 牛肉甘辛煮 + しば漬け
- C 玉子焼きの角切り + ミックスビーンズ
- D りんごの角切り + ライムの薄切り + ブルーベリー
- E うなぎ蒲焼き

食べるときのおいなりくんの
甘おしジュースと合わせると最高に
おいなりくんが
この組み合わせに相性
バツグン☆

作り方

- 1 おいなりくんを手ではさんで、汁気をやさしく絞る。
- 2 おいなりくんの口を丁寧に開き、切り口を少し内側に折り入れる。
寿司飯を等分して詰め、具材を上彩りよく盛る。

※寿司飯の作り方 (作りやすい分量) : 炊き立てごはん1合 (約340g) に寿司酢 (酢大さじ2、砂糖…大さじ11/2、塩…小さじ1/2) を加えて切るように混ぜ、あら熱をとる。

