

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

「このお料理の味は、（愛）を込めて、
 心に染み渡る味わい、とろとろとろとろ！！
 しかも（本）に親しい。あ（か）い生とうふ」

作り方

- 1 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。
- 2 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）。
- 3 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。



絹ねりおあげとりんごのキャロットラペ



材料

【4人分】

絹ねりおあげ 1枚
にんじん 2~3本 (160g)

りんご 1/2個

ドライランベリー、くるみ 各適量

A

すし酢 大さじ2 オリーブオイル

小さじ2、塩、こしょう 各適量

バゲット（薄切り） 適量

セルフィーユ 適量

ときさんからのコメント

さっばり! りんご/食べやすい
でね練りおあげ"や"
良いアクセントo/g

作り方

- 1 にんじんを千切りにする（千切りスライサーを使うとよい）。
りんごの半量ときね練りおあげは細めの短冊切りにする。
くるみは小さめに割る。
- 2 ボウルに1、ドライランベリー、Aをいれて全体を和える。
- 3 残りのりんごを1mm幅の薄切りにしてバゲットにのせる。
2をのせ、セルフィーユを添える。



イカと納豆のスパゲティ



材料

【1人分】
スパゲッティ (1.4～1.5mm) 80g
太子納豆 1パック
イカ刺身用 (細切り) 40g
オクラ 2本
万能ねぎ (小口切り) 2本
青しそ (千切り) 4枚

納豆のタレ 1袋
オリーブオイル 大さじ 1/2

ジョナゴールドさんからのコメント

納豆の味が存分にいかでか、食感が楽しい！
簡単に美味しくお料理できるのが最高だね♡
太子の納豆も味わおう！！！！

作り方

- 1 たっぷりの湯に0.7%の塩を入れて、スパゲッティを袋の表示を目安にゆでる。
ゆであがる1～2分前にオクラを加えてゆでて、一緒にザルにあげる。オクラは水にとってヘタを切り落として斜め切りにする。スパゲッティは皿に盛る。
- 2 ボウルに納豆を入れ、タレとイカの刺身を加えて混ぜる。
- 3 1の上に2をのせ、オリーブオイルをかけて、上にオクラ、青しそ、万能ねぎを彩りよく盛る。



「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

彩香さんからのコメント

食べたときのおいなりくんの
甘おれジュースさが最高に
おいしかったよ
どの具材も合わせに相性
バツグンだよ

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、具材を上になりよく盛る。

※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。

