

## 生姜とうふもちのあんかけ



### ●材料(2人分)

#### とうふもち

- ・絹豆腐 150g
- ・新生姜(すりおろし) 30g
- ・片栗粉 大さじ3

#### あん

- ・かつおだし 100ml
- ・薄口しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 小さじ1
- ・片栗粉 小さじ1
- ・水(水溶き用) 10ml

#### かざり

- ・大根(すりおろし) 15g
- ・新生姜(千切り) 適量
- ・きざみのり 適量
- ・白ごま 適量

### ●作り方

#### ①まずはあんを作る。

1. かつおだしに薄口しょうゆ、みりんを加え加熱する。そこに水溶き片栗粉を加え、とろみがつくまで加熱する。
2. 荒熱を取り、冷蔵庫で冷やしておく。

#### ②次にとうふもちを作る。

1. 豆腐を裏ごしし、へらを使いつぶすように滑らかになるまで混ぜる。
2. 1に片栗粉、新生姜(すりおろし)を加え、よく混ぜる。
3. 2をフライパン(鍋)に入れ、もち状になるまでよく混ぜながら加熱する。
4. 3を氷水に入れて冷やす。
5. 半分にちぎって成型する。

#### ③最後に盛り付けをする。

とうふもちの上にあんかけをかけ、きざみのり、大根おろし、新生姜(千切り)、白ごまを盛りつけて完成

#### 栄養成分(1人分)

エネルギー 109 kcal たんぱく質 4.7 g 脂質 2.8 g  
炭水化物 15.3 g 食塩相当量 1.0 g  
食物繊維 1.4 g

## 新生姜と海苔の佃煮の和風クリスピーピザ



### ●材料(2人分)

- ・新生姜 30g
- ・鶏ひき肉 100g
- ・白ネギ 25g
- ・ピザ用チーズ 50g
- ・海苔の佃煮 大さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ2分の1
- ・塩コショウ ひとつまみ
- ・乾燥パセリ 適量

### A

- ・薄力粉 100g
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 小さじ3分の1
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・水 大さじ2

### ●作り方

- 1.生地を作る  
Aを全てボウルに入れて捏ねて1つにまとめる。  
クッキングシートを敷いた天板に広げる。
- 2.具を作る  
鶏ひき肉をフライパンで炒め、マヨネーズと塩コショウで味をつける。
- 3.皮がついたままの新生姜と白ネギを洗い、千切りにする。
4. 1の上に、海苔の佃煮を塗り、その上に鶏ひき肉、白ネギ、ピザ用チーズ、新生姜の順でのせる。
5. 250℃に予熱したオーブンで15分焼く。
6. 乾燥パセリをかけて完成。

### 栄養成分(1人分)

エネルギー 465 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 29.9 g  
炭水化物 44 g 食塩相当量 1.7 g  
食物繊維 2.2 g



## 土佐甘とうのひつまぶし風



### ●材料(2人分)

・白米 160g ・炊き水 120g

### 土佐甘とうのかば焼き

・土佐甘とう 9本(約180g)  
・☆みりん 大さじ2  
・☆料理酒 大さじ2  
・☆濃口しょうゆ 大さじ2  
・☆砂糖 大さじ1  
・サラダ油 少々

### 錦糸卵

・卵(Mサイズ) 2個(約100g)  
・塩 ふたつまみ  
・サラダ油 少々

### トッピング

・きざみのり 適量  
・紅しょうが 適量  
・白ごま 適量

### 栄養成分(1人分)

エネルギー 460 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 7.9 g  
炭水化物 73.2 g 食塩相当量 3.7 g  
食物繊維 3.9 g

### ●作り方

①まずはお米を炊いておく。

②錦糸卵を作る。

1. ボウルに卵と塩を入れ、混ぜる。
2. フライパンにサラダ油をひき、中火で熱したら一度濡らした布巾の上に10秒間おき、フライパンの温度を均一にする。
3. コンロに戻し、卵液を流し込んで薄く広げ、弱火で焼く。
4. 卵の表面が乾いてきたら菜箸を使って裏返し、裏面も焼き、火からおろす。
5. まな板にのせ、重ねて折りたたみ端から細く切って完成。

③次に土佐甘とうのかば焼きを作る。

1. 甘とうはさっと水で洗い、半分に切る。
2. フライパンにサラダ油をひき、甘とうを軽く焼き目をつけて取り出す。
3. ☆をフライパンに入れ、とろみが出るまで煮詰めたら2を加えて、全体に味がなじんだら取り出して完成。
4. 残ったタレはさらにとろみが出るまで煮詰める。

④盛り付けをする。

白ごまを入れて混ぜたご飯をよそい、タレをかける。糸卵ときざみのりを敷き、甘とうを盛り付ける。さらにタレをかけて紅しょうがを盛り付け、白ごまを振りかけて完成。

## 土佐甘とうに餅詰めちゃいました



### ●材料(2人分)

土佐甘とう 4本  
切り餅 2個  
ごま油 適量

### ●甘辛だれ

料理酒 小さじ2  
みりん 小さじ2  
薄口醤油 小さじ2  
砂糖 小さじ1

### ●ピリ辛だれ

薄口醤油 小さじ1  
みりん 小さじ2  
コチュジャン 小さじ1

### ●作り方

- ①耐熱容器に餅を並べ、水 50cc 入れラップをせずに 600W で 50 秒加熱し、水気を切る。餅を縦に半分切る。
- ②甘とうに縦に切り込みを入れる。
- ③甘とうに餅を詰める。
- ④餅を詰めた甘とうをフライパンに並べてごま油を回し入れ、焼き目をつける。
- ⑤焼き目がついたら甘とうの半分を取り出す。
- ⑥甘辛だれの材料を入れ、軽く煮詰め完成。
- ⑦ ⑥と同様にピリ辛だれの材料を入れ、軽く煮詰め完成。

### 栄養成分(1人分)

エネルギー 385kcal たんぱく質 7.6g 脂質 9.8kcal  
炭水化物 66kcal 食塩相当量 1.7g  
食物繊維 8.4kcal