

海老とたけのこ、唐辛子なま麩のんにくバター焼き

No.166



258Kcal、塩分1.5g(1人分)、調理時間25分

<材料> 4人分

有頭海老	8尾
茹で筍	100g
グリーンアスパラ	1束
なま麩(唐辛子)	1/3本
焼用サラダ油	大さじ1
A にんにくすりおろし	: バター
(30g)	(45g)
塩こしょう	少々

<作り方>

1. 海老は背ワタを取り背開きする。筍は食べやすい大きさに切る。
2. グリーンアスパラは袴を取り、食べやすい大きさに切り、ゆでる。なま麩は拍子木切りにする。
3. Aをボールに合せる。
4. サラダ油大さじ1を熱し、1.2.を焼き、塩こしょう少々し、8分通り焼けたら3.を少しずつのせて、焼き上げる。

手作りマヨタルタルの生麩千キン南蛮



577Kcal、塩分1.8g(1人分)、調理時間20分

<材料> 4人分

<作り方>

鶏もも肉 2枚
塩こしょう少々 片栗粉
生麩(枝豆) 1/4本
揚げ用こめ油
A 酢大さじ1と1/2
はちみつ 大さじ1/2
醤油 大さじ1
B ゆで卵(ザク切り) 1個
マヨネーズ50g
らっきょみじん切り 3粒
玉ねぎみじん切り 1/4個分
砂糖 小さじ1
レモン汁 大さじ1
フリルレタス少々

1. AとBを其々ボールで混ぜる。
2. 鶏肉は一口大にそぎ切りし、片栗粉をまぶす。
3. フライパンにこめ油を熱し、2.を両面かりっと揚げる。薄く切った生麩はフライパンでさっと焼く。
4. 熱いうちにAをくぐらせる。
5. Bを合わせタルタルソースを作る。
6. フリルレタスの上に生麩をのせ、4.の鶏を置き、タルタルソースを乗せる。

おろしじゃがいもと生麩のごま焼き



114kcal、塩分0.7g [1人分]、調理時間20分

<材料> 6人分

鶏ミンチ	80g
じゃがいも	大3個
海苔	1枚
イリゴマ	大さじ2
塩小さじ1/2	
コショウ少々	
花麩	薄切り6枚
焼き用サラダ油	大さじ1と1/2
ぽん酢	

<作り方>

1. じゃがいもは皮をおきすりおろし塩こしょう、鶏ミンチを入れて混ぜる。
2. フライパンにサラダ油を熱し、①を流し入れ、細かくもんだ海苔、いりごまを散らしふたをして弱火で焼き、8分通り焼けたら花麩を散らし、ふたをして焼く。
3. うつわに盛り食べやすい大きさに切り、ポン酢をかけて食べる。