

# ドキドキクッキングのレシピ

## かわりいなり寿司



### 作り方

#### ◆すし飯

- 1 ご飯を1合炊く。
- 2 炊きたてのご飯にAを加え、粘り気が出ないようにしゃもじで切るように混ぜ、冷ましておく。



#### ◆味付け揚げ

- 1 油揚げを半分に切る。
- 2 鍋に油揚げを並べてBを加え、強火で煮る。沸騰したら、中火で3～4分煮る。



- 3 冷めたら汁を軽く絞る。

### 材料 (4人分)

#### ◆すし飯

・米	1合
・酢	大さじ2
・砂糖	大さじ1
・塩	少々

#### ◆味付け揚げ

・油揚げ	4枚 (120g)
・しょうゆ	小さじ4
・砂糖	大さじ3弱
・みりん	小さじ4
・だし汁	160ml

#### ◆野沢菜漬 & 卵

・野沢菜漬	30g
・卵	1個
・油	少々

#### ◆あさりつくだ煮 & しょうが

・あさりのつくだ煮	40g
・しょうが	8g



すし飯に混ぜる具を、他にもそぼろ、ちりめんじゃこ、梅干し、えだまめなどに代えると、いろんなアレンジが楽しめるよ♪



◆野沢菜漬<sup>のざわ なづけ たまご</sup> & 卵

- 1 ボウルに卵<sup>たまご</sup>を割りほぐす。フライパンに油<sup>あぶら</sup>を中火で熱し、卵<sup>たまご</sup>を流し入れて、手<sup>て</sup>早くかき混ぜながら炒める<sup>いた</sup>。



- 2 野沢菜漬<sup>のざわ なづけ たまご</sup>、1の卵<sup>たまご</sup>をすし飯<sup>めし まあ</sup>に混ぜ合わせ、味付け揚げ<sup>あじつ あ</sup>に詰めて形<sup>かたち</sup>を整える<sup>ととの</sup>。



◆あさりつくだ煮<sup>に</sup> & しょうが

- 1 しょうがは皮<sup>かわ</sup>をむき、せんぎ<sup>せんぎ</sup>りにする。

- 2 あさりつくだ煮<sup>に</sup>としょうがをすし飯<sup>めし まあ</sup>に混ぜ合わせ、味付け揚げ<sup>あじつ あ</sup>に詰めて形<sup>かたち</sup>を整える<sup>ととの</sup>。



# チーズタッカルビ



## 作り方

1 鶏むね肉は一口大に切り、Aをもみ込む。



2 フライパンにごま油を弱めの中火で熱し、1を並べる。  
焼き色がつくまで3~4分焼き、裏返して同様に焼く。



3 キムチとケチャップを加えて炒め、チーズを散らしてふたをする。  
1~2分ほどしたら火を消し、器に盛る。



## 材料

(4人分)

・鶏むね肉	500g
・酒	小さじ4
・塩・こしょう	少々
・ごま油	小さじ4
・白菜キムチ	200g
・トマトケチャップ	大さじ4
・ピザ用チーズ	120g



このお好みで、もやし、ねぎ、白菜などを入れてもおいしいよ♪



# バンサンスー



## 作り方

- 1 春雨を3~5分ゆでる。  
ゆでた後ザルにあげて流水で冷まし、  
水気を切っておく。



- 2 鶏ささみは8分ゆで、取り出して冷ましてから繊維に沿って細く裂く。



- 3 キャベツ、きゅうり、にんじんを細切りにする。
- 4 キャベツとにんじんは電子レンジ 500Wで3分30秒加熱し、冷やしておく。
- 5 Aを混ぜ合わせる。
- 6 1の具材を2のドレッシングで和えたらできあがり。



## 材料

(4人分)

・春雨	16g
・鶏ささみ肉	40g
・キャベツ	100g
・きゅうり	30g
・にんじん	30g

## 〈ドレッシング〉

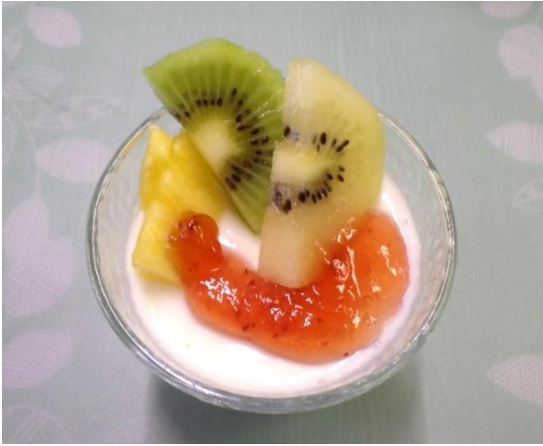
・しょうゆ	小さじ2
・砂糖	小さじ4
・酢	大さじ1
・ごま油	小さじ1



ごま油を多めに入ると、  
バンバンジー風になるよ♪

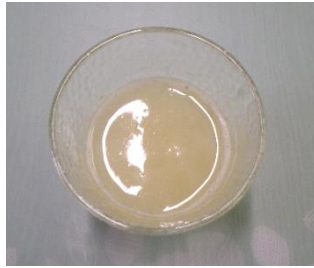


# ヨーグルトゼリー



## 作り方

- 1 水に粉ゼラチンを入れ、ふやかしておく。  
ふやけたら電子レンジ500Wで約30秒加熱して溶かす。



- 2 ボウルにヨーグルト、牛乳、砂糖を入れ、なめらかになるまで混ぜる。  
1を加え、さらに混ぜる。



牛乳、ヨーグルトを豆乳400ml(4人分)に代えても作れるよ

- 3 器に流し入れ、冷蔵庫で固まるまで1時間以上冷やす。



- 4 お好みにトッピングをしてできあがり。

## 材料

(4人分)

- ・プレーンヨーグルト 400g
- ・牛乳 120ml
- ・砂糖 大さじ5強
- ・粉ゼラチン 小さじ4
- ・水 大さじ4

〈トッピング〉

- ◆ジャム 小さじ2
- ◆季節のフルーツ 適量



豆乳ゼリー



## すだちスカッシュ



### 作り方

- 1 すだちを半分に切り、果汁をしぼる。  
〔 1人分20ml・・・すだち 1~2個 〕  
〔 4人分80ml・・・すだち 5~6個 〕
- 2 果汁をコップに入れる。(市販の果汁でも OK)
- 3 果汁にはちみつを加えてよく混ぜる。
- 4 炭酸水と氷を入れて軽く混ぜる。

### 材料

(4人分)

- ・すだちのしぼり汁 80ml
- ・はちみつ 40ml
- ・炭酸飲料 600ml



炭酸水の代わりにお湯を注いでも  
おいしいよ♪