

カニカマ＆はんぺんフライ

30分

- ① レタスは大きめに、ちぎって洗っておく。ミニトマトは洗っておく。
- ② オーロラソースを混ぜ合わせる。
- ③ 玉ねぎはみじん切り、えのきだけは1cm幅、大葉は粗みじん切りにする。
- ④ ポリ袋に、カニカマ、はんぺん入れ、ほぐすようにもみ混ぜ、
③を追加してさらにもみ混ぜる。
- ⑤ Aの調味料を追加し、混ぜ合わせる。
- ⑥ 8等分にして平たく丸め、パン粉をまんべんなく押し付けて形を整える。
- ⑦ フライパンに油を入れて熱し、中弱火で片面約4分づつ、こんがり焼く。
- ⑧ レタス・ミニトマト・フライを盛り付け、オーロラソースを添える。



かぼちゃの煮物

20分

- ① かぼちゃは種とワタを取り除き、さっと洗う。クッキングペーパーで包み、さらにラップでふんわり包んで、レンジ(500W)に90秒かける。
- ② 鍋に調味料を入れ、かぼちゃを皮を下にして入れる。
- ③ 煮立ったら、弱火にして、軟らかくなるまで煮る。
- ④ 器に盛りつけ、白ごまを振る。

きのこの豆乳味噌汁

10分

- ① エリンギは4cmぐらいの薄切り、しめじは石づちを取り小房にする。
- ② 長ネギは、薄い輪切りにする。
- ③ 鍋に水、だしの素、エリンギ、しめじを入れ、火にかけ、沸騰したら4~5分中弱火で煮る。
- ④ 豆乳を加え、味噌を溶き入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑤ 器に盛り、長ネギをちらす。

材料 (2人分 8個)

・カニカマ	8~10本
・はんぺん	1枚
・たまねぎ	30g
・えのきだけ	1/3袋
・大葉	5~6枚
・パン粉	1/2カップ
・サラダ油	大3
・洋風だしの素	小1/2
・マヨネーズ	小2
A・酒	大1
・塩、コショウ	各少々
・片栗粉	大2

オーロラソース

・マヨネーズ	大1
・ケチャップ	大1
・醤油	小1/2

つけ合わせ

・ミニトマト	4個
・レタス	適量枚

材料 (3人分)

・かぼちゃ	1/4個(約300g)
・水	150cc
・醤油	大1
・酒	大1
・みりん	大1
・砂糖	小2
・和風だし	小1/2
・白ごま	適量

材料 (2人分)

・エリンギ	40g
・しめじ	40g
・長ネギ	適量
・水	200cc
・和風だしの素	小1
・豆乳	100cc
・味噌	大1