

## 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。



### 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

## 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。

### 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

## 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）

- ・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