

## レシピ1 ソーメンの彩りたっぷり野菜あんかけ



材料・分量			
茄子	20 g	貝柱の彩りかきたま	1 袋
人参	20 g	片栗粉	2 g
玉葱	20 g	ごま油	小2
小松菜	10 g	胡椒	少々
キャベツ	20 g	薄口醤油	少々
ツナ缶	1/2 缶 (35 g)	鶏ガラスープ	5 g
生姜	3 g		
にんにく	3 g		
長葱	5 g		
ソーメン	70 g		
オクラ	1/2 本		

### 作り方

- ① 茄子、人参、玉葱、小松菜、キャベツを6mm角のうす切りにする。
- ② オクラと①の野菜を茹で、オクラはみじん切りにする。
- ③ ソーメンは1/4に折って茹でる。
- ④ 鍋にごま油を敷いて、みじん切りにした長葱と、すりおろしたにんにく、生姜を香りが出る程度炒める。
- ⑤ ④に①の野菜とツナ缶を入れ、貝柱の彩りかきたまも入れる。
- ⑥ ⑤に鶏ガラスープと調味料を入れて味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 茹でたソーメンの上に出上がったあんをかけて、きざんだオクラを上に乗せる。

## レシピ2 彩玉れんこんまんじゅう



材料・分量			
れんこん	250 g	(あん)	
貝柱の彩りかきたま	1 袋	水	200ml
卵白	1/2 ヶ	和風だしの素	小1
塩	小1/4	淡口醤油	小1/2
淡口醤油	小1/2	塩	小1/6
オクラ	1 本	片栗粉	大1
玉葱	30 g		
油	小2/3	生姜(おろし)	少々

### 作り方

- ① れんこんはすりおろす。(必要に応じて水分を切る)
- ② 玉葱は5mm角に切り、油で炒めて冷やしておく。
- ③ オクラは塩茹でし、種をはずして5mm角に切る。
- ④ 卵白は泡立ててメレンゲ状にし、塩を1つまみ(分量外)加える。
- ⑤ ①~④と貝柱の彩りかきたま、塩、淡口醤油を全て入れて混ぜ、ラップに4つに分け、輪ゴムでとめる。
- ⑥ ⑤をスチコンでスチーム90℃、約10分蒸す。
- ⑦ あんを作る。
- ⑧ 器に⑥を入れて、あんをかけ、おろし生姜を天盛りする。

### レシピ3 貝柱の小田巻蒸し



材料・分量	
貝柱の彩りかきたま	1袋
うどん	5本(13g)
オクラ	2本(26g)
卵	1ヶ(50g)
かつお節 (出し汁)	20g 400cc分
片栗粉	小さじ1
薄口醤油	少量
塩	少々

#### 作り方

- ① うどんを15分間茹で、水に落とし2cmに切る。
- ② 貝柱の彩りかきたまを湯煎し、ザルにあげ煮汁とかつお出汁を合わせる。(冷たくする)
- ③ 卵を割りほぐし②を加えよく混ぜ、調味する。
- ④ 彩りかきたまの具材とうどんを器に入れる。
- ⑤ 卵液を加え、蒸し器で中火で12分蒸す。
- ⑥ やわらかくオクラを茹で、種を取って刻む。
- ⑦ 出し汁に塩、薄口醤油で調味し、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ ⑦に刻み叩きオクラを混ぜ合わせる。
- ⑨ 蒸し上がった小田巻蒸しの上にオクラあんを掛ける。

### レシピ4 和風グラタン



材料・分量			
じゃがいも	30g	ニンニク	3g
玉葱	20g	味噌	大1/2
ベーコン	15g	海老と貝柱の クリーム煮	1袋
ツナ缶	1/2缶(35g)	いんげん	適量
トマト	30g		
牛乳	大2		
食パン	1/2枚		
バター	小1		
ピザ用チーズ	大2		
オリーブ油	小1		

#### 作り方

- ① ジャがいもは2cm長さのたんざくに切り茹でる。
- ② 玉葱、ベーコンは粗みじん切りに切る。
- ③ トマトは皮をむき、種を除き粗みじんに切る。
- ④ 食パンを1cm角に切り、牛乳に浸す。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を敷きニンニクを炒め、①、②、ツナ缶を加えて炒める。
- ⑥ ⑤に海老と貝柱のクリーム煮と、トマト、味噌を加え、味を調える。
- ⑦ グラタン皿にバターを塗り④を敷き⑥を加える。
- ⑧ ⑦にピザ用チーズを細かくほぐしまぶす。
- ⑨ 茹でたいんげんを細かく切り、⑧の上に飾る。
- ⑩ 180℃のオーブンで8分焼き、焼き色をつける。

## レシピ5 クリーム煮でフレンチトーストピザ



材料・分量				
A	食パン(8枚切)	2枚	オリーブ油	適量
	卵	1/2個	塩	少々
	牛乳	100cc	海老と貝柱の クリーム煮	1袋
	バター	小1		
	ベーコン	1枚		
	ツナ缶	1/4缶		
	トマト	1/2個		
	ピザ用チーズ	30g		
	オクラ	1本		

### 作り方

- ① 食パンは耳を切って、Aにつける。
- ② フライパンにバターを入れ食パンを焼く。
- ③ オクラは板ずりして茹で、氷水につける。
- ④ トマトは湯むきして、粗みじん切りにする。
- ⑤ オクラはみじん切りにして、オリーブ油、塩を入れてソースとする。
- ⑥ オーブントースター(1200W)予熱する。
- ⑦ ベーコン(5mm幅)とツナを炒めて、海老と貝柱のクリーム煮を入れて軽く混ぜる。
- ⑧ 食パンに⑦、ピザ用チーズ、④をのせて5分焼く。
- ⑨ 仕上げに⑤をかける。

## レシピ6 とろとろパングラタン



材料・分量			
食パン(6枚切)	1枚		
牛乳	60cc		
ツナ缶	25g		
ピザ用チーズ	50g		
パン粉	3g		
小松菜(葉のみ)	1枚		
バター	少々		
海老と貝柱の クリーム煮	1袋		

### 作り方

- ① 食パンを冷凍し、すりおろす。牛乳にひたす。
- ② ツナ缶をほぐしておく。
- ③ 小松菜の葉を柔らかく茹で、みじん切りにする。さらにつぶしてなめらかにする。
- ④ 皿にバターをぬり、①を入れその上に海老と貝柱のクリーム煮をのせる。
- ⑤ ④の上に②を散らし、チーズを全体に広げ、パン粉もちらす。
- ⑥ オーブンで焦げ目をつけ、③を散らす。

## レシピ7 夏野菜カレー風味のパングラタン

材料・分量			
食パン（8枚切）	2/3枚	ピーマン	1/6ヶ
卵	1/2ヶ	ピザ用チーズ	20g
牛乳	80cc	海老と貝柱の	
バター	8g	クリーム煮	1袋
ベーコン	2/3枚		
茄子	1/3本		
塩	1つまみ		
カレー粉	少々		
牛乳	35cc		
塩・胡椒	少々		
トマト	1/6ヶ		



### 作り方

- ① 食パンは耳の部分を取り、卵と牛乳を合わせた液に浸しておく。（全て吸収するまで）  
フライパンにバターを溶かして、あまり色が付かないように火を通し、1.5cm角に切っておく。
- ② 茄子は皮をむいて1cm角に切り、塩を少々まぶして水分を取っておく。  
細切りのベーコンをフライパンで炒めて、出てきた脂で茄子を炒めて火を通す。（必要であれば油を足す）
- ③ トマトは湯むきして5～6mmくらいに切る。ピーマンを2mmくらいの大きさに切り湯通ししておく。
- ④ 海老と貝柱のクリーム煮を鍋にあげ、牛乳でのばし、カレー粉、塩・胡椒で調味する。
- ⑤ グラタン皿に①と②を入れ、④をかけチーズをのせる。彩りに③を散らし、チーズが溶ける程度にオーブンで焼く。

## レシピ8 肉じゃがコロッケ（2種）&ロールサンドのワンプレート

材料・分量			
牛ごぼううま煮	1袋	（ロールパン）	
じゃがいも	1/2(150g)	食パン（8枚切）	2枚
玉葱	1/4(90g)	マヨネーズ	少々
カレー粉	少々	ケチャップ	少々
小麦粉	適量		
卵	適量		
パン粉	適量		
キャベツ	3枚(30g)		
トマト	1/4(30g)		
トマトペースト	20g		



### 作り方

- ① ジャガイモの皮をむいて小さく切り、玉葱をスライスして、一緒に茹でる。
- ② 牛ごぼううま煮に①を入れて煮て、冷水で冷ましマッシュする。
- ③ ②の半分にカレー粉を入れる。（カレー風味）
- ④ ③のカレー風味とプレーンのコロッケを作る。
- ⑤ 200℃のオーブンで3分焼く。
- ⑥ キャベツは塩茹でし、千切り。トマトは皮をむいて、くし型切りにする。
- ⑦ パンの耳を取り、マヨネーズとケチャップをそれぞれ1枚に塗り、その上に牛ごぼううま煮を塗る。
- ⑧ サランラップで巻く（ロールサンド）。
- ⑨ コロッケ、野菜、ロールサンドをワンプレートに盛り付ける。

レシピ9 たんぱく質いっぱいねばねばカレー



材料・分量			
牛ごぼううま煮	1袋	トマトケチャップ	小2
納豆・たれを含む	45g(1パック)	ウスターソース	小1
鯖水煮缶	1/4缶(30g)	バター	3g
A	じゃがいも	塩・胡椒	少々
	人参		
	玉葱		
牛乳	75cc		
コンソメの素	小1		
カレー粉	大1		

作り方

- ① Aを全てすりおろし、カレー粉を混ぜておく。
- ② 鯖缶をほぐす。
- ③ 納豆をみじんに切る。
- ④ 牛ごぼううま煮を鍋に入れ、①・②・③を加え、よく攪拌する。
- ⑤ 牛乳、コンソメの素、T. K、ウスターソース、バター、S. Pで味を調える。

レシピ10 オムレツエスペニオール du ゴボウの旨味



材料・分量			
(オムレツ)		塩	少々
卵	3個	オリーブ油	適量
ベーコン	10g		
じゃがいも	50g	牛ごぼううま煮	1袋
ピザ用チーズ	10g	にんにく	1/2かけ
牛乳	大1	水	大1
バター	15g	赤ワイン	50cc
(彩り野菜)		オリーブオイル	小1
オクラ	1本		
トマト	1/6個		
茄子	20g		

作り方

- ① ボールに卵を割り入れよくときほす。
- ② トマトは皮を除き小さな角切りに。
- ③ 茄子、オクラは電子レンジに入れた後、氷水に入れて冷ます。
- ④ 茄子は粗みじんに切って甘酢につける。オクラはたたき、塩とオリーブ油をかける。
- ⑤ じゃがいもは電子レンジにかけ、皮をむき小さな角切りに。ベーコンも角切り後、バターで炒める。
- ⑥ ①の中に⑤とチーズを加えかき混ぜる。
- ⑦ フライパンにバターを入れてオムレツを作る。
- ⑧ 赤ワインを煮詰めた後、牛ごぼううま煮を加えてソースとする。
- ⑨ オムレツを皿に盛り、②～④の野菜を添えて、⑧のソースをかける。

レシピ11 鮭と野菜のかきたま中華風冷メン



材料・分量	
鮭と野菜のかきたま	1袋
そうめん	1束(50g)
ベーコン	1枚(20g)
オクラ	1本(10g)
もやし	20g
ごま油	少々

作り方

- ① ベーコンは細く刻む。
- ② もやしは豆とひげをきれいに取る。
- ③ オクラは板ずりして茹で、冷水にとり小口切りにする。
- ④ そうめんを3等分(4~5cm)に切って茹でる。冷水にとり水気を切って、ごま油をまわしかける。
- ⑤ 鮭と野菜のかきたまを鍋に移し、①・②・③を入れて温める。
- ⑥ ④を器に盛り、その上から冷ました⑤をかける。

レシピ12 すき焼きムカサ



材料・分量	
茄子	100g
じゃがいも	200g
バター	10g
牛乳	小1
トマトペースト	大1
にんにく	小1
オリーブ油	小1
ピザ用チーズ	30g
すき焼き	1袋

作り方

- ① 茄子の皮をむき、うす切りし焼く。
- ② じゃがいもはボイルし、塩、胡椒してマッシュする。マッシュしたじゃがいもにバター、牛乳を加えて混ぜる。
- ③ オリーブ油ににんにくを加え、香りがするまで加熱する。そこにトマトペースト、すき焼きを加える。
- ④ グラタン皿に①、③、②の順にいれ、最後にチーズをのせる。
- ⑤ オーブンで焼き色が付くまで焼く。