



栄養満点！チーズ入り「いももち」

材料

(6～8個分)

じゃがいも：300g

キクラゲパウダー：小さじ1

片栗粉：大さじ1

牛乳：大さじ2

バター：適量

ベビーチーズ：4個

<タレ>

しょうゆ：大さじ3

砂糖：大さじ2

みりん：大さじ1

作り方

- ・ベビーチーズは半分に切っておく
 - ・タレの材料は合わせておく
- 1.じゃがいもを洗い、ラップでゆったり包み、お皿に乗せて600Wのレンジで4～5分加熱する。
(竹串がすっと通るくらい)
 - 2.熱いうちに皮を剥き、マッシャーやすりこぎで潰す。
 - 3.片栗粉、キクラゲパウダー、牛乳を加え、なめらかになるまで混ぜる。
 - 4.3を食べやすい大きさに丸める。この時、半分に切っておいたベビーチーズを真ん中に包むように丸める。(手に水をつけるとくっつきにくく、丸めやすい)
 - 5.フライパンにバターを入れ、中火で熱したら、④を入れる。
 - 6.焦がさないようにフライパンをこまめに動かしながら、両面に焼き色をつける
 - 7.合わせたソースの調味料を入れ、絡める。

ポイント

タレを入れると焦げやすくなるので、入れたらすぐに弱火または火を止めて絡ませるといい。
冷めても固くならず美味しい。



食欲そそるスパイシータンドリーチキン

材料

(2人前)

鶏もも肉：2枚

オリーブオイル：適量

＜漬けだれ＞

キクラゲパウダー：小さじ1

プレーンヨーグルト：大さじ3

ケチャップ：大さじ1と1/2

カレー粉(顆粒)：大さじ1

しょうゆ：大さじ1

みりん：小さじ1

塩：小さじ1/2

生姜すりおろし：適量

にんにくすりおろし：適量

※生姜とニンニクはチューブでもOK！

作り方

1.鶏肉にフォークを数カ所刺し、味を染み込みやすくする。

この段階でお好みの大きさに切り分けてもOK。

2.漬けダレの材料を全て袋に入れて混ぜ合わせる。

3.1を加え、よく揉む。

4.冷蔵庫で2時間以上～1晩寝かせる。

5.フライパンにオリーブオイルを引き、肉を皮目を下にして入れ、こんがり焼き色がつくまで中火で焼く。

6.焼き色がついたら裏返して、蓋をして、弱火で5分ほど焼く。

(分厚めの肉の場合は焼き色を見ながら加熱時間を追加して焼いてください。)

ポイント

タレに漬け込み焼くため、焦げやすくなります。加熱状態が心配な場合は、ラップをふんわりとかけレンジで追加の加熱をおこなってください。



きくらげパウダーと米粉のもっちりクレープ

材料

<生地>

米粉：50g

キクラゲパウダー：小さじ1

砂糖：10g

卵(Mサイズ)：1個

牛乳：120cc～

塩：1つまみ

(26cmのフライパン約4枚分)

<トッピング>

バター：適量

はちみつ：適量

その他、お好みのフルーツや具材

作り方

- 1.米粉、キクラゲパウダー、砂糖、塩を合わせて混ぜておく。
- 2.卵を加え、よく混ぜる。
- 3.牛乳を少しずつ加え、ダマがなくなるまでよく混ぜる。
- 4.冷蔵庫で30分ほど休ませる。
- 5.フライパンを中火で熱し、サラダ油を薄く敷き、キッチンペーパーで余分な油をとる。
- 6.濡れた布巾を準備。フライパンを火にかけ、少し煙が出るくらいになったら、一度火からおろし、濡れ布巾の上に乗せる。(高温注意)
- 7.再び火にかけ、中弱火で熱したら、お玉約1杯分の生地を流し入れ、フライパン全体に広げる。
- 8.生地の表面が乾いてきたら、裏返して30秒ほど焼く。
- 9.お皿にひっくり返して、4つ折りにしお皿へ盛り付ける。お好みで、熱いうちにバターとはちみつをかける、またはフルーツや生クリーム、具材を載せる場合は冷めてからトッピングする。

ポイント

仕上げの際は、バターなどを溶かす場合は熱いうちがいいが、生クリーム等は完全に熱が取れてからでなければ溶けてしまうので注意すること。