

# 七種類の野菜を巻いたベジ恵方巻き



## 材料（2人分）

調理時間 60分  
ホウレンソウ……4束  
タクワン……60g  
切り干し大根……60g  
パプリカ……1/8個  
ゴボウ……1/4本  
人参……1/4本  
アボカド……1/4個

<高野豆腐そぼろ>  
高野豆腐……2個  
水……100cc  
醤油……大さじ2  
味醂……大さじ2  
砂糖……小さじ1

<切り干し大根煮>  
切り干し大根……50g  
水……200cc  
白だし……50cc  
味醂……50cc

<ゴボウ、人参煮物>  
水……300cc  
醤油……大さじ4  
味醂……大さじ4

<すし飯>  
米……1.5合  
玄米……30g  
大葉……10枚  
すし酢（市販）……大さじ4  
焼き海苔……2枚

## 作り方

- ① <すし飯>  
米を水で洗い、すし飯の水加減入れ、雑穀米を加え軽く混ぜ炊く。炊いたご飯を大きめのボウルに移し、すし酢をかけ、しゃもじで切るように手早く混ぜ合わせ、うちわ等であおぎながら冷ます。途中刻んだ大葉を加える。冷めたら乾かないように、固く絞った布巾をかぶせておく。
- ② <高野豆腐>  
高野豆腐をお湯につけ戻し、手でギュッと潰すように水気を切る。フードプロセッサーに入れ粗めに攪拌し、鍋に移す。  
調味料を加え強火にかけ、水分を飛ばすように煮炒め、鍋底に水分が無くなったらそのまま冷ます。
- ③ <切り干し大根煮>  
切り干し大根をお湯で漬けどし、手でギュッと潰すように水気を切り鍋に入れる。調味料を加え強火にかけ、水分を飛ばすように煮炒め、鍋底に水分が無くなったらそのまま冷ます。
- ④ ゴボウと人参は細長く切り、調味料を加え柔らかくなるまで炊き、冷ます。キッチンペーパーで水気を切っておく。
- ⑤ 沸いた湯にホウレンソウを10秒入れ冷水で冷ます。手でギュッと水気をきる。
- ⑥ パプリカ、たくわん、アボカドは細長く切る。
- ⑦ 巻きすに光沢のある焼きのりの表面を下にして置き、すし飯の1/2量を手で軽くまとめ、焼きのりの向こう側3cm位を残して全体に広げる。
- ⑧ 広げたすし飯の中央に高野豆腐そぼろ1/2を広げ、半分の材料を並べる。
- ⑨ 指で具を押さえながら、巻きすごと手前の寿司飯と向こう側の具材の端どうしを合わせて具がはみ出さないように巻く。巻き終わりを下にして巻きすの上から両手で押さえ形を整える。同様に残り1本巻く。

# 塩レモンのさっぱり鍋



## 材料（3人分）

調理時間 10分  
豚バラ肉……100g  
塩レモン……1個  
レタス……半玉  
ブロッコリー……1房  
水菜……1束  
人参……80g  
長ネギ……1本

<鍋だし汁>  
水……1200cc  
塩レモン汁……大さじ2  
コンソメ顆粒……大さじ2  
オリーブオイル……大さじ1  
粗びき黒胡椒……少々

<塩レモン>  
レモン……5個  
塩……100g（レモンの20%）  
清潔な瓶……1個（分量が入る物）

## 作り方

<下準備>  
野菜は食べやすい大きさに全て切り分けておく。

- <作り方>
- ① <塩レモン>を作る。瓶を煮沸消毒する。レモンはよく洗い、ペーパー等で水気を拭きとる。輪切りレモンは5mm厚の薄切りにする。瓶に塩を入れ、レモン、塩の順番で重ねて入れ、最後に塩を加えて蓋をする。直射日光の当たらない冷暗所か冷蔵庫で1週間以上おき、1日1回くらい瓶を振ってレモン汁、塩、レモンが混ざるようにする。
  - ② 鍋に肉や野菜レモン1個分を並べ、鍋だし汁を加えて、オリーブオイル、粗びき黒胡椒をまわしかけ、火にかける。
  - ③ 材料に火が通れば出来上がり。

## ダイコンきな粉 レンコンきな粉



### 材料（3～4人分）

ダイコン… … 1/3本

レンコン… … 60g

きな粉… … 2

砂糖… … 1

※きな粉2に対して砂糖1の分量 例) きな粉20g 砂糖10g

### 作り方

<下準備>

きな粉と砂糖を混ぜ合わせる。

ダイコンは皮を剥き1cm角に切り、キッチンペーパーでよく水分を拭き取る。

レンコンは皮を剥き2mmの厚さにスライスする。沸騰したお湯をかけて粗熱を取り、水気を拭き取る。

<作り方>

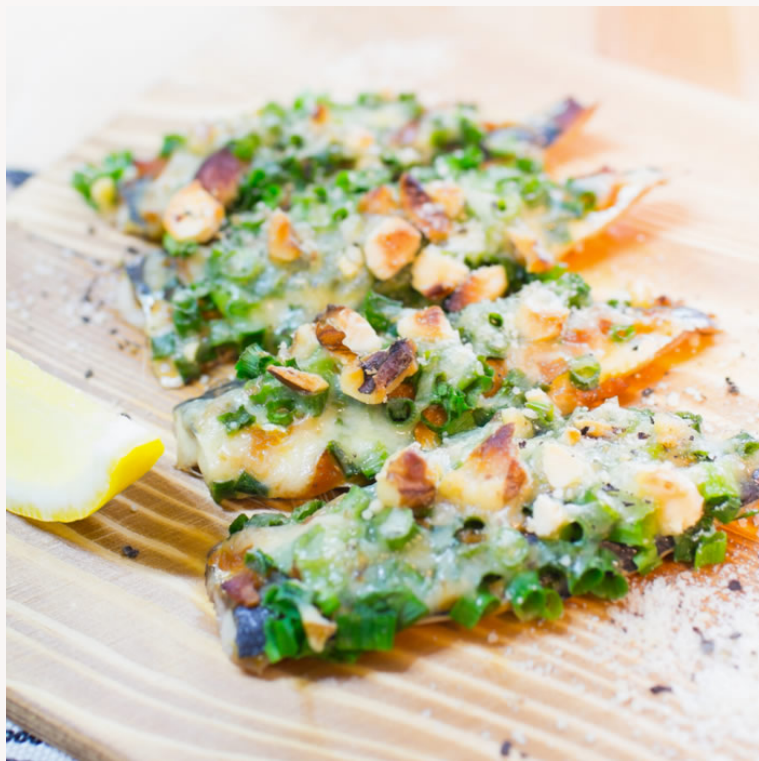
① <ダイコンきな粉> ダイコンにきな粉砂糖を数回に分けて転がしながら絡める。

② 水分が染み出てきたら、きな粉を足して絡めるを繰り返す。ダイコンが1.5mm程度の大きさになったら完成。

※ダイコンは上の部分を使う方が辛みが少ないです。

③ <レンコンきな粉> レンコンにきな粉砂糖を数回に分けて絡ませて完成。

# イワシの葱味噌チーズ焼き



## 材料（2人分）

調理時間 20分  
イワシ… …2匹  
青ネギ… …80g  
ナッツ… …20g  
ピザ用チーズ… …適量  
オリーブオイル… …適量  
ブラックペッパー… …適量  
粉チーズ… …適量

カットレモン… …1個

<合わせ味噌>  
味噌… …大さじ2  
味醂… …大さじ1  
酒… …大さじ1  
おろしニンニク… …小さじ1/2

## 作り方

<下準備>

- ・青ネギを小口切りにする。
- ・ナッツは細くなるまで叩いておく。
- ・合わせ味噌を混ぜ合わせておく。

<作り方>

- ①イワシは三枚に卸し、小骨を取り水気をしっかり拭き取る。
- ②イワシの背の部分に味噌をぬり、天板にのせてトースターで約2分焼く。
- ③②を取り出し、オリーブオイルをまわしかけ、青ネギ、ピザ用チーズ、ナッツを散らす。
- ④トースターでチーズがこんがり焼けるまで焼く。
- ⑤器に盛り付け、ブラックペッパー、粉チーズをふりかけ、レモンを添えて完成。