

和出汁ロールキャベツ

《材料》

・キャベツ1/2カット	10枚程	・出汁	300ml
		・酒	大さじ1
・ひき肉	100g	・てんさい糖	大さじ1半
・玉ねぎ	1/4個	・淡口醤油	大さじ2
(餡色玉ねぎがオススメ)			
・にんじんなどお好きな野菜			
・酒	大さじ1		
・塩こしょう	少々		
・片栗粉	大さじ1		

※倍量で作る場合は卵1個・パン粉大さじ2も入れるとよい



①キャベツを1枚ずつはがし、沸騰したお湯で3分茹でて冷ましておく。

②肉だねを作る。

ひき肉に酒・塩こしょうを加えなじませておく。

みじん切りしたにんじんや①で茹でたキャベツの芯、餡色玉ねぎを加え混ぜる。

片栗粉を加え、粘り気が出るまで混ぜる。(卵・パン粉も入れる場合はここで入れて混ぜる)

③肉だねを4等分ほどにしてキャベツで巻く。(二重で巻くと破れたときでも安心)

④出汁で煮る。

鍋にロールキャベツをぎちぎちに詰め、出汁を加えて煮立たせる。

煮立ったら調味料を全て加え、クッキングシートや落し蓋をかぶせ、弱火で20分煮たら完成。

カリフォルニアロール

《材料》

・酢飯	1合分	・きゅうり	1本
・寿司海苔		・アボカド	1個
・白いりごま		・カニカマ	1パック
・マヨネーズ		・とびっこ(あれば)	



①材料を切る。

きゅうりは塩磨き→天地落としてアクを取り、半分に切ったら縦6等分ほどに切る。

きゅうりのタネはスーツと包丁やスプーンで取り除いておく。

アボカドも同じような細さに切り分ける。

②巻く。

まきすに海苔を置き、酢飯を伸ばす。白いりごまをごはんにふりかける。

ひっくり返してマヨネーズを伸ばし、具材を乗せてきつく巻いていく。

巻いて両端も整えたら、8等分に切って完成。

出汁コーンポタージュ

《材料》

- ・スイートコーン缶 2缶(240g)
- ・出汁 100ml
- ・牛乳 100ml
- ・バター 5g
- ・塩 ふたつまみ～
- ・こしょう 少々



- ①スイートコーンをフードプロセッサーで攪拌する。
(最初からクリーム状になっているコーン缶を購入してもOK)
- ②鍋にコーンペースト、出汁、牛乳を加え、煮立ったらバターと塩こしょうを入れ完成!
(バターが無塩の場合は塩を多めに入れてください)

和風きのこパテ

《材料》

- ・舞茸や椎茸 150gほど
- ・にんにくすりおろし 1かけ
- ・出汁ガラかつお節(あれば) 軽くひとつかみ程度
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・バター 10gほど



- ①かつお節を炒る
出汁ガラかつお節は包丁で細かく刻み、パラパラになるまでフライパンで炒る。
- ②きのこを炒める
舞茸や椎茸を適当な大きさに切る。
フライパンにバターをひき、きのこにんにく、①のかつお節を炒める。
- ③ブレンダーで攪拌する
②の炒めた食材と濃口醤油を加えフードプロセッサー等で攪拌して完成!
フランスパンやビスケットなどの上に乗せて食べてください♪