

ichitadon's recipes

Table of Contents

小松菜と人参のお浸し	1
白菜と油揚げの炊いたん	3
味付け玉子の漬けダレ	4
半熟卵	5
おくらのお浸し	6
もやしとツナの和え物	7
トマトとニンニクのパスタ	8
もやしの胡麻和え	9
ピーマンとツナの和え物	10
きんぴらごぼう	11
蓮根のきんぴら	12
人参としめじの炊き込みご飯	13
鶏手羽元の煮込み	14
ブリの胡麻和え	15
たらこのムニエル	16
あげのネギ味噌チーズはさみ焼き	17
鶏手羽元のローストチキン	18
レアチーズケーキ	19
タンドリーチキン	20
焼豚	21
ハヤシライス	23
豚挽き肉チャーハン	24
白菜トンコツスープ	25
納豆豆腐ハンバーグ	26
温玉キャベツサラダ	27

小松菜と人参のお浸し

材料（2人分）

材料	分量
小松菜	4把
人参1	1/2本
めんつゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1

作り方

1. 小松菜は洗って泥を丹念に落としておき、3cm幅くらいに切る。
2. 人参は千切りにする。
3. 小松菜をシリコンスチーマーで2分加熱する。
4. 人参も同様にシリコンスチーマーで2分加熱する。
5. ボウルにめんつゆ、砂糖を加えて混ぜる。
6. ボウルに小松菜と人参を加えて調味料を和える。
7. タッパー等の容器に移し替え、冷蔵庫でしばらく寝かせて味が染みたらできあがり。

TIP | 人参は千切りの野菜カッターを使用すると見栄えが良くなる。

参考

なし

白菜と油揚げの炊いたん

材料（4人分）

材料	分量
白菜	1/4カット
油揚げ	2枚
さつま揚げ	3枚
だしの素	小さじ1
酒	大さじ1
醤油	大さじ1/2
ごま油	大さじ1

作り方

1. 白菜は1センチ幅に切ってざるで水洗いする。根本に泥がついていたら丁寧にとる。
2. 油揚げは油抜きして0.5センチ幅に切る。さつま揚げは0.5センチ幅に切る。
3. 白菜は鍋半分くらいの湯で煮て、ざるに上げる。流水で冷やした後軽く水をしぼる。
4. 鍋にごま油をひき、白菜、油揚げ、さつま揚げを入れて炒める。
5. だしの素、酒、醤油を入れて炊く。汁気がなくなったらできあがり。

参考

なし

味付け玉子の漬けダレ

材料（6個分）

材料	分量
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	50ml
醤油	50ml

作り方

1. 調味料（砂糖、酒、みりん、醤油）を鍋に入れ沸騰させる。
2. 粗熱をとった後に容器や保存袋に移し、冷蔵庫で冷やしておく。
3. 半熟卵等の漬けダレとして使用する。

TIP | 味付け玉子以外にも叉焼のタレとしても使用できる。

参考

なし。

半熟卵

材料（6個分）

材料	分量
卵	6個

TIP 卵の個数は鍋のサイズに合わせて適量を選ぶ。

作り方

1. 卵が被るくらいのお湯を沸かしておく。
2. 卵を冷蔵庫から取り出して底に穴をあける。
3. 鍋に卵をお玉で入れる。八分茹でる。最初の2分は箸でぐるぐるかき混ぜておく。
4. 8分経ったらすぐ取り出し、冷水で冷やす。

TIP 卵の穴あけは100円均の穴あけ器を使用すると失敗しない。

TIP 卵は冷蔵庫から取り出したらなるべくすぐ茹でる。室温に戻さないこと。

参考

3月のライオン（8巻）

おくらのお浸し

材料（2人分）

材料	分量
おくら	1袋（5～6本）
水	150ml
だしの素	小さじ1
みりん	大さじ1
醤油	小さじ1
塩	少々（板ずり用）

作り方

1. おくらを塩で板ずりし、柔らかくなるまで茹でる。
2. おくらは水で冷やしたあと一口サイズ（1～1.5cm）に切る。
3. 調味料（だしの素、みりん、醤油）と水を鍋で火をかけ、沸騰させる。
4. 火を止め、切ったおくらを入れて粗熱を冷ます。
5. 保存容器に移し、冷蔵庫で冷やす。

参考

なし。

もやしとツナの和え物

材料（2人分）

材料	分量
もやし	1袋
ツナ缶	1缶
ごま油	小さじ1
粒状鶏ガラスープ	小さじ1/2

TIP ツナ缶はノンオイルの水煮缶を選ぶとよい。

作り方

1. もやしを袋から出してざるに入れ、軽く流水にさらし、ひげ根を取る。
2. もやしを熱湯で1分間茹でる。茹で上がったらずるに入れ、水気をきっておく。
3. ボウルに水気をきったもやし、ツナ、ごま油入れてよく混ぜる。
4. さらに鶏ガラスープを入れて味を調える。

TIP 鶏ガラスープは少量ずつ入れ、好みの味の濃さにするとよい。

参考

なし。

トマトとニンニクのパスタ

材料（2人分）

材料	分量
パスタ（1.4mm）	200g
オリーブオイル	大さじ2
ニンニク	2かけ
トマト缶	1/2缶
砂糖	小さじ1/2
鶏ガラスープ	小さじ1
バター	小さじ1
塩こしょう	適量
粉チーズ	適量
粉末パセリ	適量
塩（茹で用）	小さじ1強

TIP

茹でている間にパスタソースを作る点に注意。
慣れない場合は、先にパスタソースを途中まで作っておくこと。

作り方

1. ニンニクは皮をむいて薄切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、薄切りにしたニンニクを入れて香りを移す。
3. ニンニクの色が薄い茶色になったら、フライパンから取り出す。
4. 鍋に1Lのお湯を沸かして茹で用の塩を入れ、パスタのゆで時間表示より1分短く茹でる。
5. フライパンに茹で汁を大さじ1程度入れたら揺すって乳化させる。
6. さらにトマト缶・砂糖・鶏ガラスープを入れる。ソースができあがったら火を止める。
7. パスタが茹で上がったら、フライパンに移し、バターを入れて軽く混ぜる。塩こしょうで味を調整する。
8. 皿に盛り付け、粉チーズ・粉末パセリを振りかける。

参考

なし。

もやしの胡麻和え

材料（2人分）

材料	分量
もやし	1袋
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1
すりごま	大さじ1

作り方

1. 鍋にもやしが入るくらいの湯を沸かす。
2. もやしを熱湯で1分茹でる。
3. 茹で上がったもやしはざるにあげて水にさらして冷ます。
4. ペーパータオルでもやしを軽く絞ってボウル等に入れる。
5. ごま油、すりごまを入れてよく混ぜる。その後、味を見ながら砂糖、醤油を入れるて混ぜる。

TIP 味付けの際、砂糖と醤油は少しずつ味を調えながら入れるとよい。

参考

なし。

ピーマンとツナの和え物

材料（2人分）

材料	分量
ピーマン	5個
ツナ缶	1缶
ごま油	小さじ1
粒状鶏ガラスープ	小さじ1/2

TIP ツナ缶はノンオイルの水煮缶を選ぶとよい。

作り方

1. ピーマンは細切りにして耐熱容器に入れて2分ほど電子レンジにかける。
2. ピーマンにツナ、ごま油入れてよく混ぜる。
3. さらに鶏ガラスープを入れて味を調える。

TIP 鶏ガラスープは少量ずつ入れ、好みの味の濃さにするとよい。

参考

なし。

きんぴらごぼう

材料（2人分）

材料	分量
ごぼう・人参（パック）	1袋
豚バラ肉	100g
砂糖	大さじ1
だしの素	小さじ1/2
みりん	大さじ1
醤油	大さじ1
水	100ml
ごま油	大さじ1

TIP

ごぼうと人参のパックは千切りになっているものを使う。
ごぼうのみのさがきとなっているものでも可。

作り方

1. ごぼうと人参は袋から水にさらした後、ざるで水気をきっておく。
2. カップなどに砂糖、みりん、醤油、水を入れて混ぜ合わせておく。
3. フライパンにごま油を熱し、豚バラ肉を炒める。
4. 肉の色が変わったらごぼうと人参を入れ、だしの素を振りかけて炒める。
5. 野菜がしんなりしたら、2の合わせ調味料を入れ、水分がなくなるまで火にかける。
6. 水分が飛んで、具材にたれが絡んだら、フライパンから取り出して冷ます。

参考

きんぴらごぼう

<https://park.ajinomoto.co.jp/sp/recipe/card/702436>

蓮根のきんぴら

材料（2人分）

材料	分量
蓮根（水煮）	100g
さつま揚げ	5枚
砂糖	大さじ
だしの素	小さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
醤油	大さじ1
水	大さじ1
ごま油	大さじ1

作り方

1. 蓮根の水煮は袋から取り出してよく水をきり、半月切りにしておく。
2. さつま揚げは2cm幅程度に切りそろえておく。
3. カップなどに砂糖、だしの素、酒、みりん、醤油、水を入れて混ぜ合わせておく。
4. フライパンにごま油を熱し、蓮根を炒める。
5. 蓮根に火が通ったらさつま揚げを入れて炒める。
6. 3の合わせ調味料を入れ、具材になじませ、水分がなくなるまで火にかける。
7. 水分が飛んで、具材にたれが絡んだら、フライパンから取り出して冷ます。

参考

なし。

人参としめじの炊き込みご飯

材料（4人分）

材料	分量
米	2合
人参	1本
しめじ	80g
油揚げ	1枚
だしの素	小さじ1
酒	大さじ4
醤油	大さじ1

作り方

1. 人参はピーラーでさがきにする。しめじは石づきを落としてばらしておく。
2. 油揚げは2cm幅に切りそろえておく。
3. 炊飯器の釜で通常通りに米をとぐ。
4. 釜に先に酒を入れ、2合の線まで水を足し、だしの素、醤油を加える。
5. 人参、しめじ、油揚げを入れ、しゃもじ等でざっくり混ぜ、炊飯器で炊く。
6. 炊きあがったら底からかき混ぜる。

参考

簡単！にんじん炊き込みごはん

<https://cookpad.com/recipe/1605368>

鶏手羽元の煮込み

材料（4人分）

材料	分量
鶏手羽元	10本
長ねぎ	1本
人参	1～2本
卵	4個
砂糖	大さじ2
だしの素	小さじ1/2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
醤油	大さじ2
生姜チューブ	3cm
水	300cc

作り方

1. 長ねぎは5cm幅に、人参は皮をむき5mm～7mm幅に輪切りにする。
2. 卵は半熟ゆで卵にする。冷蔵庫から取り出してすぐ底に穴をあけ、熱湯で8分茹でた後、すぐに冷水につける。
3. 鍋に手羽元が浸かるくらいのお湯を沸かし、手羽元を30秒程度湯がいた後、ざるにあげ流水で冷ます。
4. 手羽元を流水にあてながら、骨と肉の間にある血合いを取り除く。
5. 圧力鍋に、長ねぎ・人参・手羽元・卵以外の調味料をすべて入れて混ぜ、手羽元・人参・長ねぎの順で入れる。
6. 圧力鍋で、15分間加圧調理する。
7. 圧力が下がったら、蓋を取ってゆで卵を投入し、鍋のままゆっくり冷ます。ここで味をしみこませる。
8. ゆで卵に色が付き味がしみたら食べごろ。

参考

圧力鍋で 鶏手羽と里いもの煮物

<https://park.ajinomoto.co.jp/sp/recipe/card/706945>

ブリの胡麻和え

材料（2人分）

材料	分量
ブリ（刺身用）	1本
醤油	大さじ2
みりん	大さじ1.5
大葉	3枚
長ねぎ	1/2本
すりごま	大さじ2

作り方

1. ブリは1cm幅に切る。
2. ネギはみじん切り、大葉は千切りにする。
3. ボウルに醤油、みりん、大葉、長ねぎ、すりごまを入れて混ぜ、ブリを入れて和える。
4. ボウルにラップをして、冷蔵庫で1時間ほど漬ける。

参考

マツコの知らない世界「相撲メシの世界」（2017/5/2）

<http://www.tbs.co.jp/matsuko-sekai/archive/20170502.html>

たらのムニエル

材料（2人分）

材料	分量
たら（切り身）	2切れ
塩・こしょう	適量
ほうれん草	100g
ぶなしめじ	50g
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
レモン汁	大さじ1
パセリ粉末	適量

作り方

1. フライパンを温めてバター大さじ1を溶かす。
2. ほうれん草としめじを炒め、塩・こしょうで味を調えて、フライパンから取り出しておく。
3. クッキングペーパーでたらの切り身の水分を取り、表面に小麦粉をまぶしておく。
4. フライパンに残りのバター大さじ1とサラダ油を温め、バターを溶かす。
5. たらを盛ったとき表になるほうを下にして入れ、焦げつかないようにフライパンを揺すりながら、強火で焼く。
6. 軽く焼き色がついたら、身をくずさないようにフライ返しを添えて裏返す。
7. 弱火で5分ほど焼き、皿に取り出しておく。
8. フライパンに残った溶かし、バターにレモン汁とパセリを加えて熱し、レモンソースを作る。
9. 皿に盛りつけたたらにレモンソースをかける。

TIP 小麦粉は表記全量を使用する必要はない。余分な粉ははたき落としておくこと。

参考

たらのムニエル

<https://www.lettuceclub.net/recipe/dish/4179/>

あげのネギ味噌チーズはさみ焼き

材料（2人分）

材料	分量
油揚げ	2枚
溶けるチーズ	2枚
つけてみそかけてみそ	大さじ1
長ねぎ	1/2本
サラダ油	小さじ1

TIP 材料のほか、油揚げの口を閉じるためのつまようじを2本用意しておく。

作り方

1. 長ねぎをみじん切りにし、油揚げは側面に切れ目を入れ袋状にする。
2. フライパンにサラダ油をいれて温め、長ねぎを炒める。
3. 炒めた長ねぎにみそを入れて混ぜる。
4. 油揚げに3とチーズを詰めて、油揚げの口をつまようじで閉じておく。
5. 4をフライパンで両面がきつね色になるまで焼く。

TIP チーズは折り曲げるなどして油揚げに詰めやすいようにする。

参考

あげとチーズのねぎ味噌仕立て

<http://www.meg-snow.com/sp/recipe/detail/2109.html>

つけてみそかけてみそ

<http://www.nakamo.co.jp/shouhin/tsuketemiso.html>

鶏手羽元のローストチキン

材料（4人分）

材料	分量
鶏手羽元	10本
塩・こしょう	適量
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
醤油	大さじ1
はちみつ	大さじ1

作り方

1. 砂糖、酒、みりん、醤油、はちみつを混ぜて漬けダレを作っておく。
2. 鶏手羽元に塩・こしょうをふる。
3. フリージングバッグに1と2を入れて空気を抜き、1時間ほど冷蔵庫で漬けておく。
4. オーブンを230℃に温めておき、オーブン皿にアルミホイルを敷いておく。
5. オーブン皿に漬けておいた鶏手羽元を並べ、肉の表面に漬けダレをはけで塗る。
6. 230℃のオーブンで30分程度焼く。5～10分に一度、漬けダレをはけで塗る。

TIP 手順4のアルミホイルは角を立てて土手を作っておくとオーブン皿にたれが付きにくい。

参考

鶏の手羽元ローストチキン

https://cookpad.com/recipe/1365124?psm_fnr=1

レアチーズケーキ

材料（直径18cm丸型1個分）

材料	分量
クリームチーズ	200g
砂糖	60g
レモン汁	大さじ2
生クリーム	200ml
粉ゼラチン	5g
水（ゼラチン用）	大さじ3
ビスケット	100g
バター	60g

TIP 型は底が取れるタイプのものを使用したほうが良い。

作り方

1. ケーキ型の底にクッキングペーパーを敷いておく。
2. クリームチーズは室温に戻し、粉ゼラチンは水を加えてふやかしておく。
3. バターは耐熱容器に入れ軽くラップをし電子レンジで30秒ほど加熱して溶かす。
4. ビスケットを丈夫なビニール袋に入れてすりこぎなどで細かく砕く。
5. 砕いたビスケットをボウルに移し、バターを満遍なく混ぜる。
6. ビスケット生地をケーキ型に入れて、スプーンや平らなコップ等で表面を平らにし、冷蔵庫で冷やす。
7. クリームチーズをボウルに入れ、滑らかになるまで泡だて器で混ぜる。
8. ボウルに生クリームを加えてよく混ぜる。その後、更にレモン汁を加えて混ぜる。
9. 水でふやかした粉ゼラチンを電子レンジで20秒ほど加熱して溶かし、ボウルに加えて混ぜる。
10. 冷やしておいたケーキ型に9の生地を流し入れ、表面をゴムヘラ等で平らにしておく。
11. ケーキ型を冷蔵庫に2～3時間程度入れて冷やし固める。

TIP ケーキ型を外す際は、電子レンジで温めた濡れ布巾などで型の周りを温めて取り外すときれいに外れる。

TIP 一晩おいておくとビスケット生地がしっとりする。完成後は切り分けて冷凍保存も可能。

参考

雪印メグミルクのお料理レシピ 簡単レアチーズケーキ

<http://www.meg-snow.com/recipe/detail/2821.html>

タンドリーチキン

材料（2人分）

材料	分量
鶏むね肉	300g
ヨーグルト	大さじ3
塩	小さじ2/3
カレー粉	大さじ1
ブラックペッパー	適量
トマトケチャップ	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2

作り方

1. 鶏むね肉はフォークで全体を刺し、肉の真ん中に切れ込みを入れ開いておく。
2. フリージングパックに材料をすべて入れ、パックの上から揉みこむ。
3. 2を冷蔵庫に入れ、1時間ほど置いておく。
4. フライパンを温めて油をひき、皮側を下にして焼目がつくまで焼く。
5. 焼目がついたら裏返し、フライパンに蓋をして弱～中火で5分ほど待つ。
6. 蓋をあけて水分と油が溜まっていたらキッチンペーパーで拭き取る。
7. 強火で表面がカリっとする程度まで焼く。

参考

カレー粉で作るお手軽タンドリーチキン

<http://www.sbfoods.co.jp/recipe/detail.php?rcd=03263>

焼豚

材料（4人分）

材料	分量
豚肩ロースかたまり肉	500g
長ねぎ（青い部分）	1本分
生姜チューブ	3cm
砂糖	大さじ1
だしの素	小さじ1
酒	100ml
みりん	大さじ3
醤油	大さじ3
サラダ油	適量
水	200ml
ゆで卵	4～6個

TIP

ゆで卵は8割程度の半熟のものがよい。
漬けておくフリージングパック・鍋などの大きさを決めておくこと。

TIP

豚肉はタコ糸で括ってある処理済みのものを買う。なければタコ糸で括る。

作り方

1. 豚肉はフォークで満遍なく刺したあと形を整える。ねぎは5cmの長さに切っておく。
2. フリージングバッグに生姜チューブ、砂糖、だしの素、酒、みりん、醤油を入れて混ぜておく。
3. 2のフリージングバッグに豚肉と長ねぎを入れて軽く揉んでから空気を抜き、冷蔵庫で3時間～5時間程度漬けておく。
4. フライパンに油を熱し、豚肉を水気をよくきって入れ、転がしながらこんがりと焼き目をつける。
5. 鍋に移し、漬け汁と水を注いで火にかける。煮立ったらアクを取る。
6. アルミホイル等で落とし蓋をして、時々、肉を返しながら1時間ほど煮る。
7. 鍋を火からあげてゆで卵を投入し、冷めるまで待つ。
8. 時間があれば、新しいフリージングバッグに漬け汁、ゆで卵、豚肉をさらに漬けて冷蔵庫で保存。
9. 十分冷えたら豚肉を切り分ける。

TIP

漬け込み時間は、一晩程度漬けておくのとさらに良い。
切り分けた焼豚は2枚ずつ程度をラップでくるんで冷凍保存すると使いやすい。

参考

手作り焼豚 レシピ

<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/card/621293>

ハヤシライス

材料（2人分）

材料	分量
牛肉または豚肉(薄切り)	200g
たまねぎ	1個
しいたけ	3本
トマトケチャップ	大さじ3
ハインツ デミグラスソース特選	1缶(290g)
酒	50ml
水	100ml
塩	適量
こしょう	適量
バター	15g

作り方

1. たまねぎは薄切り、しいたけは5mm幅切りにする。
2. 肉は3cm幅に切り、塩、こしょうをふる。
3. フライパンにバターを熱し、たまねぎを中火で薄茶色になるまで炒め、しいたけと牛肉を加え、ほぐしながら炒める。
4. 酒を加え、1分ほど煮立ててアルコール分を飛ばす。
5. デミグラスソース、水、トマトケチャップを加え、弱火で3分ほど煮込み、塩、こしょうで味をととのえる。

参考

トマトたっぷりの“特選”ハヤシライス

<http://www.heinz.jp/recipes/recipes/dgstokusenhayashi>

豚挽き肉チャーハン

材料（1人分）

材料	分量
ご飯	茶碗大盛1杯（200g）
卵	1個
長ねぎ(みじん切り)	1/4本
Cook Do 香味ペースト	6cm
豚挽き肉	50g
生姜（チューブ）	3cm
みりん	小さじ1
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1
水	小さじ1
サラダ油（挽き肉用）	小さじ1/2
サラダ油（チャーハン用）	大さじ1

作り方

1. フライパンに挽き肉用の油を熱し、生姜、挽き肉を入れてほぐしながら中火で炒める。
2. ひき肉に火が通ったらヘラで上からつぶすようにして塊をほぐす。
3. みりん、醤油、砂糖、水を加えて弱火で汁が少し残るくらいまで煮詰める。
4. 3で作った味付き挽き肉を皿に移しておく。
5. 器にご飯、卵、香味ペーストを入れて混ぜる。
6. フライパンに油を入れて熱し、5を炒める。
7. 移しておいた味付き挽き肉と長ねぎのみじん切りを加えてさらに炒める。

参考

肉そぼろ レシピ

<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/card/705832>

白菜トンコツスープ

材料（4人分）

材料	分量
白菜	1/4カット
人参	1本
ベーコン	使いきり1パック
だしの素	小さじ1
酒	大さじ1
濃縮豚骨ラーメンスープ	35g
水	600ml
ごま油	小さじ1

TIP 上記の濃縮豚骨ラーメンスープの分量は、エバラのものを使用した場合のもの。

TIP 濃縮豚骨ラーメンスープの分量は製品の説明による。通常の表記の2倍に薄める。

作り方

1. 白菜はざく切り、人参は短冊薄切り、ベーコンは3cm幅に切っておく。
2. 鍋を熱し、ごま油を入れて温めておく。
3. 白菜を全量の半分程度を芯に近い部分から入れ炒め、蓋をして嵩が減るのを待つ。
4. ある程度嵩が減ったら、残りの白菜、人参を入れて蓋をし、火を通す。
5. またある程度嵩が減ったら、ベーコン、酒、だしの素を入れて煮る。
6. 野菜が柔らかくなってきたら、水、濃縮豚骨ラーメンスープを入れて煮る。
7. 白菜が好みの硬さになったらできあがり。

TIP 白菜は芯に近い部分は3～4cm幅くらいに切り、葉に近い部分は大きめに切ると良い。

参考

使用した豚骨ラーメンスープは以下の製品。

e-Basic 豚骨ラーメンスープ

https://e-net.ebarafoods.com/netuser/products/detail.html?CN=4729&PG02=ram04&PG15=and&Page=1&LMT_det=20

納豆豆腐ハンバーグ

材料（2人分）

材料	分量
豆腐	150g（小分けパック1つ分）
ひきわり納豆	1パック
長ねぎ	1/2本
卵黄	1つ
パン粉	大さじ1
片栗粉	大さじ1
塩・こしょう	少々
サラダ油	小さじ1

作り方

1. 豆腐をクッキングペーパーで包み、ざるにあげて水切りする。
2. 長ねぎはみじん切りにしておく。
3. ボウルにひきわり納豆と付属のたれ、長ねぎ、卵黄を入れて混ぜておく。
4. 納豆に粘り気が出てきたら、豆腐を入れて滑らかになるまでつぶし混ぜる。
5. 滑らかになったら、塩・こしょうで味を調節し、片栗粉、パン粉を入れて混ぜる。
6. フライパンにサラダ油を熱し、5を小判型にお玉で落として片面に焼き色がつくまで焼く。
7. 焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして、もう片面も焼き色がつくまで焼く。

TIP

豆腐の水切り時は、上に重しを載せておくと早く水切りができる。なるべく水分は落としておくこと。

参考

納豆豆腐ハンバーグ

<http://www3.mizkan.co.jp/sapari/menu/cook/recipe/index.html?id=8108>

温玉キャベツサラダ

材料（2人分）

材料	分量
キャベツ	1/8個
サラダ油	大さじ1
レモン汁	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩	適量
野菜ブイヨン（VEGETA）	小さじ1/2
温泉卵	2個
粉チーズ	適量

TIP スープ調味料はクレイジーソルト、マジックソルトなどで代用可能。

作り方

1. キャベツは5mm幅程度の千切りにし、軽く塩をふって塩もみにしておく。
2. ボウルにサラダ油、レモン汁、砂糖、野菜ブイヨンを入れ、油が乳化するまでよく混ぜる。
3. 1のキャベツの水をきり、2の調味料の入ったボウルに入れ、よく混ぜる。
4. ラップをして冷蔵庫で15分ほど冷やす。
5. 小鉢等にキャベツを盛り付け、温泉卵を乗せて粉チーズをかける。

参考

- [VAGETA購入](#)