



### 数の子のマヨチーズ和え

調理時間  
10分

#### 材料(4人分)

数の子 (塩抜きをして薄皮を除く)…… 2本	半熟卵(細かく刻む) …… 1個
きゅうり…………… 2本	クリームチーズ(細かく刻む)… 30g
かに風味かまぼこ(ほぐす)… 1パック	マヨネーズ…………… 大さじ2
	①牛乳…………… 大さじ2
	パルメザンチーズ… 大さじ1
	コンデンスミルク… 小さじ1
	塩こしょう…………… 適量
	塩…………… 適量

1人分(レシピ1/4量で) \*カロリー: 160kcal \*塩分: 1.0g

1. 数の子はほぐし、きゅうりは輪切りにして塩もみ後、水洗いして水分をしっかり搾る。
2. ①をフォークなどでつぶしながらよく混ぜ合わせて、1とかに風味かまぼこを入れて和える。

#### コツ・ポイント

- 数の子は薄い塩水(1%程度)に10~16時間つけて塩抜きをします。途中で2~3回塩水を替えるとうまく塩抜きができます。
- お好みでわさびを加えてもおいしいです。

### レンジで作る海老の宝蒸し

調理時間  
15分

#### 材料(3人分)

ブラックタイガー(無頭) (尾を残して殻をむいて背わたを除く)… 6尾	はんぺん…………… 2枚
料理酒…………… 大さじ1	片栗粉…………… 大さじ2
①みりん…………… 大さじ1/2	②砂糖…………… 小さじ2
しょうゆ…………… 小さじ1	青のり…………… 大さじ1
	片栗粉…………… 適量

1人分(レシピ1/3量で) \*カロリー: 107kcal \*塩分: 1.1g

1. ブラックタイガーは腹開きして①に5分程度漬け、汁気を拭き取ったら開いた面に片栗粉をつける。
2. ビニール袋にはんぺんと②を入れてもみほぐすようにつぶしながら混ぜ、6等分にして丸める。
3. 1を2に巻き付けて耐熱皿に移し、ラップをしてレンジ(500W)で2分加熱する。

#### コツ・ポイント

レンジ加熱するときに海老の尾を上にするると形よく仕上がります。



### レンジで作るいちご大福

調理時間  
15分

#### 材料(4人分)

新潟県村松産 特別栽培米こがねもち… 2枚	いちご…………… 4個
①牛乳…………… 50ml	こしあん…………… 100g
砂糖…………… 大さじ1/2	片栗粉…………… 適量

1人分(レシピ1/4量で) \*カロリー: 148kcal \*塩分: 0.1g

1. 耐熱ボウルに①を入れ、ラップをかけてレンジ(500W)で2分30秒加熱し、ゴムベラなどで滑らかになるまでよく混ぜる。
2. こしあんを4等分にし、いちごを包む。
3. バットに片栗粉を広げ、その上で1を4等分にし、一度丸めてから楕円形に伸ばして2を包む。

#### PICK UP

新潟県村松産  
特別栽培米こがねもち



#### コツ・ポイント

加熱した餅は大変熱いので、やけどをしないように十分注意してください。

P.45で  
ご紹介しています