

鮭フレークのちらし寿司風



【材料】（2人分）

米250cc

水250ml

きゅうり1本（100g）

鮭フレーク30g

卵1個

だし昆布3cm、

白いりごま大さじ1

油小さじ1/2

塩適宜

A = 〈酢大さじ2、砂糖小さじ1、塩小さじ1/4〉



【作り方】

1. といだお米を炊飯釜に入れ、だし昆布をのせ、水を入れて炊く（もしくは炊飯釜の“すしめし”の水加減で炊く）。
2. きゅうりは輪切りにしてボウルに入れ、塩少々をふってもむ。10分程おいたら、水気をしぼる。
3. ボウルに卵を溶き、塩少々を加え混ぜる。フライパンに油を中火で熱し、卵を流し入れ、菜箸で混ぜながら火を通し、いり卵にする。
4. ボウルにAを入れ、よく混ぜて砂糖を溶かす。
5. ご飯が炊けたら昆布をのぞき、飯台もしくは大きめのボウルに移す。4を回し入れ、うちわであおぎながら、しゃもじで切るように混ぜ合わせる。
6. 5に鮭フレーク、2、3、白いりごまを加え、全体がなじむまで混ぜ合わせる。



夏野菜のカラフル冷奴



【材料】 (2人分)

豆腐150g×2個

きゅうり1/2本 (50g)

ミニトマト4~5個 (65g)

しらす干し10g

A= 〈ぽん酢大さじ1、ごま油小さじ2、レモン汁・砂糖各小さじ1/2〉



【作り方】

1. きゅうりは1cm位の角切りにする。ミニトマトは8等分のくし形に切り、さらに横に半分に切る。(きゅうりの大きさに合わせて切る)
2. ボウルにAを入れて混ぜ、1、しらす干しを加えて混ぜ合わせる。
3. 器に豆腐を盛ってキッチンペーパーで軽く包んで水気を吸わせ、2をのせる。



◎お好みで大葉を加えても美味しいです。

簡単ティラミス



【材料】 130mlカップ2つ分
クリームチーズ50g×2

砂糖13g×2

生クリーム25ml×2

チョコクッキー4枚

ココアパウダー適量

【下準備】

クリームチーズは常温に戻す。



【作り方】

1. クッキー2枚を袋に入れ、めん棒で細かく砕き、2つのカップに分け入れる。
(袋に入っているクッキーならそのまま砕き、カップに分け入れる)



2. クリームチーズ50gをボウルに入れてゴムベラで柔らかく練り、砂糖13gを加えてよく混ぜる。生クリーム25mlを加えてさらに混ぜる。



3. 2のクリームを1のカップに分け入れ、表面を平らにする。

4. 残りのクッキーを袋に入れて細かく砕き、クリームの上のにのせる。(周りにしっかりとクッキーがあるほうが、横から見た時にきれいに見えます)



5. 残りのクリームチーズも2と同様に混ぜ、4の上に分け入れ、表面を平らにする。

6. 冷蔵庫で2時間冷やす。ココアパウダーを茶こしに入れ、ふりかける。