かんたんレシピ

おいなりさん

材料

（2～3人分）
6個分

- 市販のお稲荷寿司用あげ（味付き）… 6枚
- 温かいご飯 … 約300g（お茶碗大盛り2杯分）
- 金ごま … 小さじ1～2（お好みで）
- オクラ … 2～3本（6～8切れ程度使用）
- ハム … 1枚
- スライスチーズ（白）… 1枚
- チェダーチーズ（オレンジ）… 1枚
  ※ 星型の抜き型があると便利です。

作り方

1. 白ご飯に金ゴマを入れ、混ぜ合わせる。
2. 市販の稲荷寿司用あげに混ぜたご飯をスプーンで詰める。
3. スライスチーズ、チェダーチーズ、ハム各1枚を星型で切り抜き、お稲荷さんの上に置く 。
4. オクラの下処理を済ませ1本を0.5センチ間隔に切りおいなりさんにのせる。

かんたんレシピ

夏野菜のセタそうめん

材料

（2～3人分）

- そうめん（またはカラフル冷や麦）… 約200g（2～3束）
- 卵 … 1個（薄焼きにして星型に）
- なす … 1本（縦4等分→半分にカット）
- かぼちゃ … 約100g（1cm厚さ×6枚ほど）
- オクラ … 3本（ガクを取り、穴をあける）
- トマト … 中1個（輪切り3～4枚）
- みょうが … 1本（千切り）
- おろししょうが … 少々（薬味用）
- 青ねぎ … 少々（小口切り）
- めんつゆ（ストレート）… 約300ml（1人あたり100ml目安）
- 揚げ油 … 適量（180℃で素揚げ用）

作り方

1. 各食材の下準備
2. 揚げ油を180℃に熱し、なす・かぼちゃ・オクラを素揚げする。
3. 素揚げした野菜をめんつゆに約15分浸し、味を染み込ませる。
4. 鍋に湯を沸かし、そうめんをゆでて冷水でよく冷やす。
5. 器にそうめんを盛り、浸した野菜・トマト・星型卵・みょうがなどを彩りよく飾る。
6. 薬味（しょうが・ネギ）を添え、つけつゆまたはかけつゆでいただく。