



### 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。

#### 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。

#### PICK UP

新潟県村松産  
特別栽培米こがねもち

ご紹介しています  
P.45で

