

❖ いか焼売

【材料】(2人分 6個)

イカ	…	35g	サラダオイル	…	5g
魚すり身	…	100g	卵	…	5g
玉ねぎ	…	30g			
			ぽん酢	…	適宜
焼売の皮	…	10枚	からし	…	適宜

【作り方】

- ・ イカは5mm角に切る。玉ねぎはみじん切り(細)にする。
- ・ ボウルに魚のすり身を入れ、切ったイカ、玉ねぎ、サラダオイル、卵を入れ混ぜ合わせる。
- ・ 焼売の皮を細切りにする。
- ・ タネを6つに分けて丸めておく。
- ・ 細切りにした焼売の皮をまわりにつけて形を整える。
- ・ 蒸気の上だった蒸し器に入れ、強火で10分～13分蒸す。

❖ 中華スープ

【材料】(2人分)

白菜	…	20g	卵	…	1個
生しいたけ	…	1枚			
玉ねぎ	…	1/4個	しょうゆ	…	小さじ1
かに蒲鉾	…	20g	塩・こしょう	…	適量
			ごま油	…	小さじ1
水	…	400cc			

【作り方】

- ・ 白菜、生しいたけは細切りに、玉ねぎは縦にスライスする。
- ・ 鍋に水を入れ沸騰させ、野菜類と割いたかに蒲鉾を入れ煮る。
- ・ しょうゆ、塩、こしょうで味を調える。
- ・ 卵を溶いて、鍋に加える。ごま油を回し入れる。