

豆乳春雨スープ



材料（3～4人分）

さつまいもでんぷん春雨1／2袋（50g） 調整豆乳200ml 鶏がら大さじ25g
豚バラ100g ニンニク1片 生姜1片 酒大さじ1 塩少々 A(ごま油大さじ1 豆
板醬小さじ1／2)

小ネギ適量

1. 春雨はお湯で5分下茹でして、水洗いし、適当な長さに切っておく。（2か所ほど切ればOK）
2. にんにく、生姜はすりおろしておく。豚バラは2センチ幅に切っておく。小ネギは小口切りにしておく。
3. フライパンにごま油と豆板醬を入れ火にかけ、豆板醬とごま油が馴染むまで軽く炒め少し深めのお皿にうつしておく。
4. 鍋に水600ccを入れ、鶏がらを入れて沸騰させる。沸騰したら、にんにく、生姜、①の春雨を入れる。再び沸騰したら、豚肉を入れアクをとり、酒を入れる。弱火にして、蓋をしめ3～4分煮込む。
5. ④に豆乳を入れ、沸騰直前まで温めたら火を消す。味見をして薄いようなら、塩で調整する。（分離しないように沸騰はさせない）
6. スープを器に移したら、ネギをふり、③を好みでかける。

さつまいもでんぷん春雨、こなみずき麺を使った料理例



（中華春雨サラダ）



（つけ担々麺）



（そうめん）

レシピ作成：本田かおり

日本テレビ系「ヒルナンデス」のレシピの女王シーズン3出演。

栄養士免許、栄養教諭2種免許。現在、たわわタウン谷山で月1回料理教室「Smile Dish」を開催。

肉団子



材料（3～4人分）

豚ひき肉200g 玉ねぎ50g 卵1/2個（25g） こなみずきでんぷん10g 酒大さじ1
塩2g 揚げ油 白ごま

A(水100ml ケチャップ20g 砂糖25g 濃口醤油36g 黒酢5g こなみずきでんぷん5g)

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにしておく。
2. ボウルにひき肉、卵、でんぷん10g、酒、塩を入れ、粘りがでるまでよく混ぜる。
3. ②に①の玉ねぎを入れてさらによく混ぜる。手に油をつけて8個に丸め、油で揚げる。
*強めの中火で最初は加熱して表面が固まってきたら、弱火にして約4分、火を通す。最後は強めの中火にしてカリッと仕上げる。
4. Aの調味料はだまにならないように、よく混ぜ合わせ、フライパンに入れる。木べらで混ぜながら加熱し、とろみがつきはじめたら、③の肉団子をいれてからめる。少しとろみが緩い程度で加熱をとめる。

「THE こなみずきパン」de オープンサンド



材料（4人分）

こなみずき食パン6枚切り4枚 グリーンレタス1～2枚 トマト1/2個 ベーコン2枚 とろけるチーズ80g マヨネーズ適量 ブラックペッパー少々（保存袋）

作り方

1. ベーコンは5ミリ幅に切っておく。食パンにマヨネーズを適量ぬり、とろけるチーズ、ベーコンの順に乗せ、250度のオーブン、またはトースターでチーズが溶けるまで焼く（3～5分）
2. レタスは洗ってちぎり、トマトは1cmほどの角切りにし、水気を切っておく。
3. 焼けたパンを縦3等分して、レタス、トマトを上のにのせる。保存袋にマヨネーズを入れ、隅を少しハサミで切り、全体にかけ、ブラックペッパーをふる。

レシピ作成：本田かおり

日本テレビ系「ヒルナンデス」のレシピの女王シーズン3出演。

栄養士免許、栄養教諭2種免許。現在、たわわタウン谷山で月1回料理教室「Smile Dish」を開催。

口溶けスノーボール



材料（約30個分）

バター65g 粉糖25g クルミ35g

A(薄力粉45g こなみずきでんぷん30g ココア10g) 粉糖20g程

作り方

*オーブンは180度に予熱しておく。

1. バターは室温にもどしておく。(時間がない時は、100w 2分程加熱して、手でバターを押せる程度) くるみはみじん切りにしておく。薄力粉・でんぷん・ココアは一緒に2回ふるっておく。オーブンは180度に温めておく。
2. ボウルにバター入れ、ゴムベラで柔らかくなるまで混ぜる。粉糖を加え、さらによくゴムベラで混ぜる。
3. ②にクルミを入れ混ぜる。
4. ①でふるった粉類を③に一度に加え、さっくりと混ぜる。
5. ④を30個程(1.5cmぐらいに丸める)になるように丸めて、180度の上段～中段で約13分焼く。
6. ⑤の粗熱が取れたら、粉糖を入れたポリ袋に入れまぶす。

ココア・・・何も加えていない純ココア、ココアの粉に粉乳を加えたミルクココア、砂糖と粉乳を加えたインスタントココアがある。カロリーが気になる方や、しっかり栄養を取りたい場合は純ココアがおすすめ。

さつまいもでんぷんを使った料理例



(くず餅)



(がね)

レシピ作成：本田かおり

日本テレビ系「ヒルナンデス」のレシピの女王シーズン3出演。

栄養士免許、栄養教諭2種免許。現在、たわわタウン谷山で月1回料理教室「Smile Dish」を開催。