

毎月22日は カニカマの日 (6月は除く)

○開催日 2023年2月22日 (水)
○講 師 管理栄養士 二本木ゆうこ
○主 催 (株)日本食糧新聞社
○協 賛 (株)スギヨ



香り箱



香り箱のあんかけ豆腐

〈材料〉 2~3人分

きぬごし豆腐(350g)	1丁
香り箱	6本
しめじ	50g
刻みねぎ	適量
片栗粉	小さじ2
水	大さじ1
おろししょうが	適量
ごま油	適量

A	水	1カップ
	ガラスープの素	小さじ1
	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	塩	小さじ1/4
	こしょう	少々
	しょうゆ	小さじ1



〈作り方〉

- ①香り箱は粗目にさく。しめじは長さを半分に切りほぐす。
- ②豆腐を3等分(または2等分)に切り、耐熱の食器にそれぞれ入れてレンジで豆腐を温め、出てきた水分はきる。(目安: 1切れあたり2分弱~)
- ③鍋に(A)と①を入れて火にかける。沸騰後1~2分煮たら水溶き片栗粉加える。とろみがついたら火を止め、刻みねぎ、ごま油、おろししょうがを加え、②の豆腐にかける。

香り箱のガリバタピラフ

〈材料〉 4人分

米	2合
ブロッコリー	1/2個(150g)
人参	1/5本
香り箱(12本)	1パック

A	白ワイン(または酒)	大さじ1
	顆粒コンソメ	小さじ2
	塩	小さじ2/3
	こしょう	少々
	しょうゆ	小さじ1
	おろしにんにく	小さじ2/3
	バター	15g



〈作り方〉

- ①米を研いでザルにあげる。ブロッコリーは小房に分ける。茎の部分は硬い皮をむき、粗目のみじん切り、人参も粗目のみじん切りにする。香り箱のうち4本を長さ半分にする。
- ②炊飯器に米、水(通常の炊飯より大さじ2減らす)、(A)、人参、ブロッコリー、香り箱(全量)をのせ炊く。
- ③炊きあがったら、切っていない香り箱8本をトッピング用に取り出し、全体を混ぜる。器に盛り、香り箱を2本ずつトッピングする。

香り箱の大根力ナッペ

〈材料〉 12個分

大根	200g
香り箱(トッピング用)	3本
刻みねぎ	少々

A	香り箱(細かくほぐす)	3本分
	クリームチーズ	40g
	マヨネーズ	小さじ2
	練りわさび	小さじ1/2
	レモン汁	小さじ1/3
	塩(好みで)	少々



〈作り方〉

- ①大根は皮をむき、幅を3等分し、計12切れのいちょう切りにする。
- ②(А)をよく練り混ぜ、大根に均等にのせる。
- トッピング用の香り箱は長さを4等分に切り、1つずつ刻みねぎと一緒にのせる。