

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 | 水 | 1カップ |
| 香り箱 | 6本 | ガラスープの素 | 小さじ1 |
| しめじ | 50g | 酒 | 大さじ1 |
| 刻みねぎ | 適量 | 砂糖 | 大さじ1/2 |
| 片栗粉 | 小さじ2 | 塩 | 小さじ1/4 |
| 水 | 大さじ1 | こしょう | 少々 |
| おろししょうが | 適量 | しょうゆ | 小さじ1 |
| ごま油 | 適量 | | |

A



〈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 | 白ワイン(または酒) | 大さじ1 |
| ブロッコリー | 1/2個(150g) | 顆粒コンソメ | 小さじ2 |
| 人参 | 1/5本 | 塩 | 小さじ2/3 |
| 香り箱(12本) | 1パック | 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 |

A



〈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)のをせ炊く。
- 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。

香り箱の大根カナッペ

| | | | |
|------------------|------|-------------|--------|
| 〈材料〉 12個分 | | | |
| 大根 | 200g | 香り箱(細かくほぐす) | 3本分 |
| 香り箱(トッピング用)3本 | | クリームチーズ | 40g |
| | | マヨネーズ | 小さじ2 |
| 刻みねぎ | 少々 | 練りわさび | 小さじ1/2 |
| | | レモン汁 | 小さじ1/3 |
| | | 塩(お好みで) | 少々 |

A



〈作り方〉

- ①大根は皮をむき、幅を3等分し、計12切れのいちよう切りにする。
- ②(A)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。