



TITLE ネギ明太のお揚げピザ

DATA

SERVINGS 2人分

INGREDIENTS

- ・油揚げ（しっとりタイプ）2枚
- ・辛子明太子（ほぐしたもの）大さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ1〜2
- ・ピザ用チーズ 適量
- ・万能ねぎ（小口切り）適量

DIRECTIONS

1. 明太子はマヨネーズと混ぜる。
2. 油揚げに(1)を塗り、
チーズ、青ねぎをちらして、
トースターまたはグリルで
チーズが溶けるまで焼く。



TITLE さきいかたたききゅうり

DATA

SERVINGS 2人分

INGREDIENTS

- ・きゅうり 1本
- ・さきいか 適量

A ごま油 適量

A 塩 適量

A すりおろしにんにく 少々

- ・粗びき黒こしょう

DIRECTIONS

1. きゅうりは拳でたたき、
食べやすい大きさに割く。
2. ボウルで全ての材料を和える。



TITLE 締め鯖缶冷や汁うどん

DATA

SERVINGS 1人分

INGREDIENTS

- ・冷凍うどん 1玉
- ・みょうが 1個
- ・きゅうり 1本
- ・鯖の味噌煮缶 50g

Aめんつゆ（3倍濃縮）30g

Aすりごま白 大さじ1

A水 50ml

DIRECTIONS

1. 冷凍うどんはレンジ解凍して水で締める。
きゅうりは小口切りにして塩もみする。
みょうがも小口切りにする。
2. ボウルにほぐした鯖缶、Aを合わせて
つけ汁を作り、(1)を添える。