

おからサラダ



- 材料** おから……50g
 酢……大さじ2
 彩り野菜……適量
 マヨネーズ……大さじ1



つくりかた

- ①彩り用の野菜を1cm角に切る
- ②おからに酢(もしくは、すし酢)とマヨネーズを加えてよく混ぜる
- ③お好みで、砂糖や塩で味を調える
ドレッシングなどで味付けも可◎
- ④彩り用の野菜を加えて混ぜる

\ アレンジ /

甘めがお好きな方は
「酢」を「すし酢」に！

彩り野菜に
「さつまいも」や
「ドライフルーツ」を
足しても甘みが
増しておいしいです♡

\ レーズン入り /



にらだれ



材料 お手軽Ver.

- にら……1/2束
 醤油……50cc
 みりん……大さじ2
 砂糖……小さじ1
 白ごま……大さじ1

こだわりVer.

- にら……1/2束
 醤油……50cc
 みりん……25cc
 白ごま……大さじ1
 コチュジャン……大さじ1
 酒……大さじ1/2
 ごま油……大さじ1/2
 はちみつ……大さじ1



豆腐に \ トッピング /



つくりかた

- ①にらは1cm程度の長さに刻んで、保存用の容器に入れる
- ②調味料を鍋に入れて火にかけ、沸かす
- ③熱いままのたれをにらに回しかけ、そのまま冷ます

お好みで
にんにくすりおろし
一味唐辛子
を加えても👍

悪魔のおにぎり

青のりで作ると
とても香りがよい◎



Original

材料

- ご飯……1合分
- 天かす……大さじ4
- あおさ海苔……小さじ1
- 天つゆ(※)……大さじ2

(※)天つゆの材料

- 醤油……大さじ2
- みりん……大さじ2
- 砂糖……小さじ1
- 粉末だしの素……少々
- (かつお節ならひとつまみ)

Simple

材料

- ご飯………1合分
- 天かす………大さじ4
- あおさ海苔……小さじ1
- めんつゆ(市販のもの)……大さじ2~3

めんつゆは何倍希釈かによって
分量が変わるので
味をみながら加えてください

つくりかた

(Simple版は②から)

- ①天つゆの材料を鍋に合わせて火にかけ、砂糖と粉末だしの素を溶かす。
(かつお節を加える場合は沸騰したら火を止めて加える)
- ②ご飯に天つゆを回しかけてむらがないように混ぜる
- ③天かすとあおさ海苔を加えて程よく混ぜたら、お好みの大きさに握る

⚠️注意

天つゆは煮詰めないように！



MEMO

「天かす」は市販のものや
どんなものなどでもOK

天つゆ・天かすを
増やすと
悪魔度、増し増し



ポイント /
あおさ海苔は
細かいものがおすすめ！
入れすぎると口に残る感じ
苦みを感じることもある

南極では天つゆ・かえしも作ります
天つゆは日持ちさせるために、
水を加えない分量で
少し甘めに作っているのが特徴 🐧
粉末だしではなく、かつお節でもOK

