



材料 2人分

高野豆腐(乾燥)	30g	油	大さじ1/2+小さじ1
タマネギ	100g	水	100ml
ピーマン	30g	鶏がらスープ(粉末)	小さじ1
赤パプリカ	30g	砂糖	小さじ1/2
ニンニク	1/2片	オイスターソース	大さじ1
米	1合	ナンプラー	小さじ1/2
もち麦	50g	卵	2個

ポイント

ひき肉の代わりに高野豆腐を使った、低カロリーなガパオライスです。高野豆腐は水で戻してからみじん切りにしてもOKです。

赤パプリカと
高野豆腐の
ガパオライス

とっておき旬なレシピ

作り方

〈下ごしらえ〉

高野豆腐は乾燥したままの状態ではレンダーなどで細かく砕く。タマネギ、ピーマン、赤パプリカは粗いみじん切りに、ニンニクはみじん切りにする。

- ①米を洗い、もち麦と合わせて炊く。
- ②フライパンに油大さじ1/2を引き、ニンニクとタマネギを炒める。ここに高野豆腐を入れて水、鶏がらスープを加える。
- ③水分がなくなってきたらピーマン、赤パプリカ、砂糖、オイスターソース、ナンプラーを加え、水分が飛んでぱらっとするまで炒める。
- ④別のフライパンに油小さじ1を引き、目玉焼きを作る。
- ⑤器に①を盛り、③、④をのせる。

材料 2人分

水	150ml+24ml
粉寒天	1.5g
砂糖	大さじ1
黒砂糖	50g
赤エンドウマメ(塩ゆで)	20g
好みのフルーツ	適宜



蜜豆

黒蜜は電子レンジで手軽に作れます

作り方

〈下準備〉

煮詰めるときの参考にするため、鍋だけの重さと、材料の水150ml・粉寒天・砂糖を合わせた重さを量っておく。

- ①鍋に水150mlを入れ、粉寒天をふやかしておく。
- ②木じゃくしでかき混ぜながら粉寒天を鍋で煮溶かす。沸騰してから2、3分煮て、完全に溶けたら砂糖を加え、再度沸騰させて砂糖を溶かし、材料の重さが10%減るくらいまで煮詰める。
- ③煮詰めた②の量に合わせたバットを用意し、1度水ですすいでぬらし②を流し入れる。バットの周りに氷水を張り、冷やし固めて寒天を作る。固まったら1cm角に切る。
- ④黒蜜を作る。黒砂糖と水24mlを耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。泡立て器でかき混ぜて黒砂糖を溶かし、耐熱容器ごと氷水で冷やす。
- ⑤器に③、赤エンドウマメ、好みのフルーツを盛り、④をかける。



ナスの
挟み揚げ

ナスは170度で揚げると色良く仕上がります

材料 2人分

ナス	2本	溶き卵	小さじ1
片栗粉	少々	大根おろし	大さじ2
むきエビ	50g	粉唐辛子	少々
塩	少々	麵つゆ	適宜

作り方

- ①ナスはへたを残したままがくの部分を切り落とす。縦半分に切り、さらに切り離さないように縦2/3程度まで切り込みを入れて片栗粉をまぶす。
- ②むきエビは滑らかになるまで包丁でたたき、ボウルに入れて塩と溶き卵を加えてよく混ぜる。
- ③①に②を挟み、170度の油で揚げる。
- ④大根おろしに粉唐辛子を混ぜて、もみじおろしを作る。
- ⑤皿に③を2切れ、交差するように盛り、麵つゆをかけ④を添える。