

## 茶そばサラダ

(材料 2人分)



茶そば(乾麺)	160g
鶏胸肉	1枚
塩、こしょう	各少々
酒	大さじ1
水	大さじ2
水菜	1/6束
みょうが	1~2本
長いも	5cm
ミニトマト	2個
ワカメ	適量
黒ゴマ	〃
そばつゆ(ストレート)	適量
ワサビ	少々

(つくり方)

- 1 鶏胸肉は皮を取りのぞき、厚みに包丁を入れて開き、耐熱皿にのせて(A)をふりかける。ラップをして電子レンジ(500W)で2分→裏返して1分加熱し、そのまま冷ます。
- 2 水菜は3cm長さのザク切りにして冷水に放し、パリッとさせ水気を切る。(1)の鶏肉を食べやすく裂いて軽く混ぜ合わせておく。
- 3 みょうが、長いもは千切り、ミニトマトは半分に切る。ワカメは水で戻してザク切り。
- 4 茶そばを茹で、流水でもみ洗いしてしっかり水気を切る。
- 5 器に盛り、(2)をふんわりのをせ、その他の具もあしらひ、黒ゴマをふる。ワサビを添え、そばつゆを回しかける。

## 鰹のソテー (梅ソースがけ)

(材料 2人分)



鰹	2尾
塩、こしょう	少々
小麦粉	適量
バター	大さじ1
貝割れ菜	1パック
レモン(スライス)	少々
<b>[ソース]</b>	
梅干し	3~4粒
レモン汁	大さじ1
きびこ	〃

(つくり方)

- 1 梅ソースを作る。梅は種をとり、包丁でたたき。レモン汁、きびこを加えて味を調える。
- 2 鰹は3枚に下ろし、塩、こしょう、小麦粉を全体にまぶして、バターでソテーする。
- 3 お皿に貝割れ菜をしいて、鰹のソテーのをせ、梅ソースをかける。レモンのスライスをあしらう。

## 納豆とオクラの天ぷら

(材料 2人分)



納豆+たれ	3パック
オクラ	1袋
たまご	1個
小麦粉	大さじ3
塩	小さじ2
カレー粉	小さじ1/2

(つくり方)

- 1 オクラは小口切りにし、納豆と混ぜ合わせる。小麦粉(分量外)少々をふり、(A)と混ぜ合わせる。
- 2 大きいスプーンですくって落とし、180℃の油で約1分半、カリッと揚げる。
- 3 カレー塩につけていただきます。

## ほうじ茶のカップケーキ (きびこキャラメルソース)

(材料 マフィンカップ(大)6~8個分)



<b>[ケーキ生地]</b>	
無塩バター	150g
グラニュー糖	130g
たまご	2個
アーモンドプードル	110g
薄力粉	80g
ベーキングパウダー	2g
ほうじ茶(ティーバッグ)	2袋
<b>[ホイップクリーム]</b>	
生クリーム	120cc
グラニュー糖	大さじ1
<b>[塩きびこキャラメルクリーム]</b>	
きびこ	100g
塩	ひとつまみ
水	小さじ2
生クリーム(35%)	80g

(つくり方)

下準備: ・バターは室温に戻しておく。  
・Aは合わせてふるっておく。  
・オーブンは170℃に温めておく。

- 1 ケーキ生地を作る。ボウルにバターを入れて泡だて器でクリーム状になるまで練る。グラニュー糖を2~3回に分けて加え、そのつどよくすり混ぜる。溶きほぐしたたまごを少しずつ加え、白っぽくなるまでしっかりと混ぜる。
- 2 (1)に(A)の粉類とすりつぶしたほうじ茶を加え、ゴムべらで切るようにさっくりと混ぜ合わせる。
- 3 マフィンカップに(2)の生地を入れ、スプーンで表面を平らにしたら170℃のオーブンで20~25分、きれいな焼き色がつくまで焼く。  
\* 焼き過ぎないように気をつけること。
- 4 ホイップクリームを作る。生クリームとグラニュー糖をボウルに入れ、氷水にあてながら8分立てにする。
- 5 塩きびこキャラメルクリームを作る。小鍋に(B)を入れて、鍋を傾けて水ときびこを馴染ませてから弱火~中火にかける。ふちがブクブクして少し焦げてきたら火を止めて、温めた生クリームを2回に分けて加えて混ぜる。
- 6 焼き上がったカップケーキが冷めたら、小さめのナイフで上面の中心を円錐形の穴をくり抜き、(4)のホイップクリームを星型口金をつけた絞り袋に入れてケーキの穴に絞り出す。
- 7 上からきびこキャラメルクリームをかける。