



パパといっしょに

チャレンジクッキング!

レシピ

料理家 本田 よう一氏



サンドイッチ

材料 (2~3人前)

食パン8枚切り 6枚
ゆで卵 2個
① マヨネーズ 大さじ2
塩、砂糖 各少々
きゅうり 1本(80~100g)
塩 小さじ1/4
マヨネーズ 適量
カニ風味かまぼこ 50g
ハム 2枚 20g
② クリームチーズ 15g
マヨネーズ 大さじ1
塩、砂糖 各少々

作り方 (調理時間20分)

- ① ゆで卵は黄身と白身に分ける。黄身はボールに入れて、スプーンなどで滑らかになるまで潰す。①を入れて混ぜる。白身は包丁などで粗く刻み、混ぜる。
- ② きゅうりはヘタを切り、縦半分に分ける。薄切りにし、ボールに入れて塩をして、全体になじませる。5分ほどおいたら、軽くもみ、さらに5分ほどおく。
- ③ カニカマは手でさく。ハムは半分に分けて、細切りにする。ボールに入れて、②を入れて混ぜる。
- ④ 食パンに①と③をそれぞれはさむ。食パン2枚にマヨネーズを薄く塗り、②のきゅうりをよくしぼってはさむ。食パンを重ねて、重しをして、5分ほどおく。食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。

Sandwich

キャロットラペ

材料 (作りやすい分量
2~3人前)

にんじん 1本(200g)
① 塩 小さじ1/2
砂糖 小さじ1
② 酢 小さじ1
オリーブ油 大さじ1

作り方 (調理時間10分)

- ① にんじんは千切りにする。①をなじませて、5分ほどおく。軽く手でもみ、②と合わせる。

Carrot Rape



コーンたま ミルクスープ

材料 (3~4人前)

① コーン缶 1缶 (150g ペースト)
牛乳 1カップ
溶き卵 1個分
水 1/2~3/4カップ
② 洋風スープの素、塩、こしょう
各少々

作り方 (調理時間5分)

- ① 鍋に①を入れてよく混ぜる。中火でふつふつとするまで煮る。溶き卵をゆっくりと回し入れる。水を入れて濃度をお好みに調整する。
② で味を整える。

corn egg milk soup