

教えて  みんなの 
 うちのごはん

今月のテーマ /

練りもの活用レシピ

ちくわやはんぺんを使った
アレンジレシピをご紹介します

はんぺんのピザ

Time 参考調理時間:約10分
Kcal 1枚あたり:約312kcal



材料(1枚分)

- はんぺん…1枚
- たまねぎ…1/8個
- ピーマン…1/2個
- ウインナーソーセージ…1本
- ピザソース…大さじ2
- マヨネーズ…大さじ1
- シュレッドチーズ…10g

作り方

- ①たまねぎ、ピーマンはうす切り、ウインナーは輪切りにする。
- ②はんぺんにピザソースをまんべんなくぬり、①、シュレッドチーズをのせ、マヨネーズをしぼる。
- ③トースターでこんがりするまで焼く。

岐阜市
たんぼぼ丸さん
焦がしマヨネーズがアクセントになりおいしいです。

三つまぶし

Time 参考調理時間:約10分
Kcal 1人あたり:約611kcal



材料(2人分)

- うなぎのかば焼き…1/2本
- あなごのかば焼き…1/2本
- ちくわ…2本
- しょうゆ…小さじ1
- みりん…小さじ1
- 砂糖…小さじ1
- ごはん…500g
- お好みの薬味(木の芽、三つ葉、小ネギ等)…適量

作り方

- ①うなぎとあなごのかば焼きはざく切りにする。三つ葉、小ネギは刻んでおく。
- ②ちくわは細かく切ってフライパンで炒め、砂糖、みりん、しょうゆを加えて炒りつける。
- ③丼にご飯をよそい、①②をのせて薬味を添える。

可児市
元祖チャコちゃんさん
家計応援のため、あなごとちくわで増量して、ひつまぶしならぬ、三つまぶしです。安上がりですが、おいしくご飯がすすみます。

はんぺんと豆腐のグラタン

Time 参考調理時間:約15分
Kcal 1人あたり:約161kcal

瑞穂市
まかりさん



材料(4人分)

- はんぺん…1枚
- 豆腐…1丁
- 長芋…100g
- 和風だし…5g
- たまご…1個
- カニカマ…6本
- 青のり…大さじ1
- シュレッドチーズ…20g
- バター…10g

作り方

- ①はんぺんと豆腐は粗くつぶす。
- ②長芋をすり、①と合わせ、さらに和風だし、ときたまごを入れ混ぜ合わせる。ほぐしたカニカマ、青のりをサックリと混ぜる。
- ③グラタン皿に②をいれ、シュレッドチーズをかける。バターをのせオーブンでチーズに焦げ目がつく程度に焼く。

北海道名物ちくわパン風

Time 参考調理時間:約15分
Kcal 1人あたり:約216kcal



材料(4人分)

- ホットドッグ用パン…4個
- ちくわ…4本
- ツナマヨサラダ
- ツナ缶…1缶(70g)
- たまねぎ…1個
- しょうゆ…小さじ1/2
- マヨネーズ(飾り用)…適量
- マヨネーズ…大さじ1

作り方

- ①ツナマヨサラダを作る。たまねぎは薄切りにして水にさらしたら水気を絞り、油を切ったツナ、マヨネーズ、しょうゆ少々を合わせる。
- ②ちくわに縦半分に切りこみを入れ①を詰める。
- ③パンに切れ目を入れ、②をはさみ、上にマヨネーズをしぼる。
- ④トースターで軽く焦げ目がつくまで焼く。

恵那市
くわじさん
本来はツナサラダを詰めたちくわをパン生地で包み焼き上げるものですが、私はパンに切り込みを入れて「お手軽ちくわパン」をよく作ります。