

渡辺あきこ先生の 親子Cookingレシピ

*** <メニュー> ***

うま味豆腐

うま味たっぷりおかかふりかけ & おにぎり
ふんわりたまごスープ

うま味豆腐

- ①豆腐は布巾に包み、水けをしっかり絞る。ボウルに入れ、へらでつぶしてなめらかにする。
- ②うま味調味料をふって混ぜ、枝豆ととうもろこしを加えて、混ぜ合わせる。
- ③ラップを広げて②の1/8量をのせ、ラップで包む。口をひねって茶巾にし、15分以上冷蔵庫で冷やす。残りも同様にして7コつくる。



(材料：8コ分)

絹ごし豆腐	1丁(300g)
うま味調味料	1ふり
枝豆(ゆでてさやから出したもの)	40g
とうもろこし(ゆでて実をそいだもの)	1/3本分(40g)

うま味ポイント!

- うま味調味料を加えることで、豆腐のうま味が増して濃厚な味わいに!
- お豆腐の味が引き立つので、うす味でもおいしく食べられます!

うま味たっぷり おかかふりかけ

- ①鍋に削り節を入れ、弱火にかける。水分がとんでパリッとしたら紙に取り出し、指で粗くつぶす。
- ②Aを加え、よく混ぜ合わせる。

(材料：つくりやすい分量)

削り節	10g
-----	-----

<A>	
白ごま	小さじ2
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/6
うま味調味料	2ふり

うま味ポイント!

- かつお節のイノシン酸 × うま味調味料のグルタミン酸 ⇒ 相乗効果でうま味が飛躍的にアップ!!
- かつお節の風味もグッと引き立ち、うす味なのにごはんが進むふりかけです。

おにぎり

- ①ご飯を8等分にして三角形に握る。
- ②“うま味たっぷりおかかふりかけ”を適量をまぶす。

(材料：4人分)

温かいご飯	640g(米2合分)
うま味たっぷりおかかふりかけ	適量



ふんわりたまごスープ

- ①ささ身は筋を除き、縦半分に切る。
- ②鍋に水、ささ身、うま味調味料を入れ、中火にかける。沸騰したら弱火にしてアクをすくい、ふたをして約10分間煮る。
- ③ささ身を取り出し※、塩を加えて味を調える。Aを溶き、スープをかき混ぜながら加え、煮立つまで混ぜ続ける。煮立ててとろみをつける。
- ④卵は割りほぐし、③に糸状に少しずつ流し入れる。火をとめ、細ねぎを加える。

※うま味調味料を加えてゆでた鶏ささ身は、ラップに包んでつぶしてほぐし、サラダや和え物サンドイッチの具、冷やし中華のトッピングなどに活用しましょう。

うま味ポイント!

- うま味調味料がたまご本来のおいしさを引き立てます!
- 鶏ささ身のだしのイノシン酸 × うま味調味料のグルタミン酸 ⇒ うま味の相乗効果で、より豊かな味わいに!



(材料：4人分)

鶏ささ身	2本(90g)
卵	1コ
細ねぎ(斜め薄切り)	1本
うま味調味料	2ふり
塩	小さじ2/3
水	カップ3 1/2

<A>	
かたくり粉	小さじ1
水	大きじ1