

エノキのお好みピカタ

【材料（8～10枚分）】

- エノキ 1パック（200g）
- 長ネギ 1/2～1本（100g程度）
- 卵 3個
- 自然塩 小さじ1/2～1
- 片栗粉 大さじ2
- 油 適量
- 紅生姜 適量
- サクラエビ 適量
- 鰹節 適量



【作り方】

1. エノキは1cm～2cm程にカットして、根本はほぐしておく。
長ネギは縦半分に切って斜め切りにし、エノキと一緒にボウルに入れる。
2. 1に片栗粉をまぶしたら、溶き卵、サクラエビ、紅生姜を入れてよく混ぜ合わせる。
3. 熱したフライパンに油を少量ひいて、お好みの大きさに広げて両面焼く。
4. 鰹節をトッピングする。

お好みで、醤油を少したらしたり、ポン酢で食べてください！

はちみつレモンヨーグルトゼリー

【材料（ココット2～3個分）】

- 豆乳ヨーグルト 200g
- 豆乳 100cc
- ハチミツ 大さじ2
- レモン果汁 小さじ2
- 粉ゼラチン 5g
- 水 大さじ2



【作り方】

1. 小さな容器に粉ゼラチンと水を入れて混ぜ、ふやかす。
2. 鍋に豆乳ヨーグルト、ハチミツ、レモン果汁を入れて加熱し、50℃に温める。
3. 1を湯煎で溶かし、2に入れてよく混ぜる。
4. 3に豆乳を入れて混ぜ、容器に入れて冷やし固める。