

生ゆば かんたん レシピ



和風サラダ・ちらし寿司の具材
または
お刺身感覚で
わさび・生姜醤油・ポン酢で
お召し上がりください



だしゆばと冬瓜の 鶏そぼろあんかけ

材料：4人分

だしゆば	1パック
冬瓜	半分(約1kg)
鶏ひき肉	200g
だし汁	3カップ
酒・薄口醤油	各大2
みりん	大1
生姜	1片
水溶き片栗粉	適量

作り方

1. 冬瓜は種をとり、皮を剥いて一口大に切り、だしで煮る
2. 鶏ひき肉を入れ、アクを取る
3. 酒・醤油・みりん で味を調える
4. 冬瓜が柔らかくなれば、ゆばを入れる
5. 水溶き片栗粉を少しずつ加える
6. 最後に生姜を加える

豆乳ゆばのグラタン

材料：2人分

豆乳ゆば	1パック
チンゲン菜	1束
しめじ	1/2束
ベーコン	4枚
とろけるチーズ	1カップ
塩・コショウ	少々
パセリ・バター	適量

作り方

1. チンゲン菜を洗いチンゲン菜・しめじ・ベーコンを一口大に切る
2. フライパンに中火でバターを溶かし1を炒め、塩・コショウで味を調える
3. 器にバターをぬり、
4. 2と豆乳ゆばを盛り付ける
5. 豆乳をかけ、チーズ・パセリをのせてオーブントースターで15分焼く



豆乳ゆばのあんかけ丼

材料：2人分

豆乳ゆば	1パック
ご飯	適量
ネギ	適量
だし汁	3カップ
薄口醤油	大1
みりん・酒	各大1
塩	小1/2
わさび	
or おろし生姜	適量
(溶き片栗粉)	
片栗粉	大2
だし汁	大4

作り方

1. 豆乳ゆばを一口大に切りほくしておく
2. だしを煮立たせ、酒・みりん・醤油・塩で味を調える
3. 2に溶き片栗粉でとろみをつけ、ネギを入れる
4. ご飯に豆乳ゆばをのせ、3をたっぷりかける
5. わさび or おろし生姜をそえる



生ハム巻き
オリーブオイル・塩を
添えて...

サーモンと
レッドペッパーで
お召し上がりください

北山食品(株)

TEL: 078-851-0256
078-851-0257
FAX: 078-822-4525

