

# コンビニ食材アレンジレシピ

## ●クリームチーズのおかか和え 日本酒が合います

### 《材料》

クリームチーズ.....3個  
きゅうり.....1/2本  
鰹節.....1袋  
しょうゆ.....小さじ1/2

### 《作り方》

- ①クリームチーズときゅうりを1cm角くらいに切る。
- ②鰹節・しょうゆで和える。



## ●やみつき枝豆 ハイボールが合います

### 《材料》

塩ゆで枝豆.....1袋(120g)  
鶏ガラスープの素.....小さじ1  
にんにく(チューブ).....少々  
ごま油.....小さじ2  
黒こしょう.....適量

### 《作り方》

- ①ボウルに調味料を入れて混ぜる。
- ②①に枝豆を入れて全体を混ぜ合わせる。



## ●さきいかと新玉ねぎのマリネサラダ 白ワインが合います

### 《材料》

さきいか.....小1袋(30g)  
新玉ねぎ.....1/4個  
ピーマン.....1/2個  
ミニトマト.....1個  
お好みのドレッシング.....大さじ1



### 《作り方》

- ①玉ねぎとピーマンを薄切りにしてサッと水にさらして絞る。ミニトマトは4等分に切る。
- ②ボウルに①・細く割いたさきいか・ドレッシングを入れて和える。

## ●ツナ缶とオクラのユッケ      ビールが合います

### 《材料》

ツナ缶 .....	1 缶
白菜キムチ .....	40 g
冷凍オクラ .....	40 g
しょうゆ .....	小さじ 1
ごま油 .....	小さじ 1
温泉卵 .....	1 個
韓国のり .....	適量



### 《作り方》

- ①白菜キムチは粗く刻む。冷凍オクラは電子レンジ(500w)で30秒解凍する。
- ②ボウルに油を切ったツナ・①・しょうゆ・ごま油を入れて混ぜ、器に盛る。温泉卵を落とし、韓国のりを散らす。

## ●ポテチーおにぎり      ㄨのはずなのにビールに合う

### 《材料》

パックご飯 .....	1 パック
ポテトチップス(うすしお) .....	10 g
プロセスチーズ .....	2 個
ベビーサラミ .....	2 本
刻みねぎ .....	5 g
めんつゆ .....	小さじ 1
黒こしょう .....	少々
焼き海苔 .....	1 枚



### 《作り方》

- ①チーズは小さめの角切り、ベビーサラミは薄切りにする。パックご飯は電子レンジにかける。

- ②ボウルに①・砕いたポテトチップス・ねぎ・めんつゆ・黒こしょうを入れてよく混ぜ、3等分にして握り、海苔で巻く。

## ●ほうじ茶わらび餅

### 《材料》

わらび餅粉 .....	75 g
ほうじ茶 .....	300m l
A { きなこ .....	30 g
{ 砂糖 .....	20 g

### 《作り方》

- ①テフロン加工の鍋またはフライパンにわらび餅粉・ほうじ茶を入れてわらび餅粉を溶かす。
- ②①を火にかけ木べらでよく混ぜながら加熱する。固まってきたらよく練って透明感が出るまで加熱する。
- ③②を氷水に落とし、一口大に手でちぎる。Aにつけて器に盛る。

