

とうふとイカがたっぷりの「マジ天」はいろいろなお料理に使えます。“映える”食卓、お弁当にもピッタリですよ。

「マジ天」レシピ、お試しください。

recipe file 1

水族館サラダ

●材料(2人前)

- ・マジ天 適宜
- ・レタス、カニカマ、シラス、海藻 適宜
- ・ニンジン、大根スライス 数枚
- ・ドレッシング(お好みのもの) 適宜

●作り方

- ①ニンジン、大根は型抜きする。レタスはちぎりカニカマはほぐす。
- ②全てを盛り付けお好みのドレッシングをかける。



楽しく食べたい時に！

recipe file 2

マジ天うどん

●材料(2人前)

- ・マジ天 2個
- ・うどん(茹でめん) 1袋
- ・わかめ、ネギ 適宜
- ・麵つゆ 適宜

●作り方

- ①鍋に湯、麵つゆを入れうどん出汁を作りマジ天をサッと煮る。
- ②器に茹でたうどんを入れ1をかけ、わかめ、ネギを飾る。



カワイイお料理に！

マジ天ディップソース添え

●材料(2人前)

- ・マジ天 適宜 ・ミニトマト 2個
- ★チーズディップソース
(とろけるチーズ大さじ2、牛乳大さじ4 片栗粉小さじ1 昆布茶小さじ1/4 ・青のり適宜)
- ★カレーディップソース
(カレールウ※大さじ2 ※市販のフレーク状、なければカレーパウダー、牛乳100cc)

●作り方

- ①ボウルにとろけるチーズ、牛乳、片栗粉を入れ軽く混ぜレンジに30秒程度かけ青のりをかける。
- ②鍋に牛乳を入れ温まったらカレールウを入れ混ぜ刻んだミニトマトを飾る。



マジ天お好み焼き

●材料(2人前)

- ・マジ天 8個 ・小麦粉 1/2カップ
- ・卵 1~2個 ・キャベツ 2~3枚
- ・かつお節 3g ・マヨネーズ、ソース、青のり 適宜

●作り方

- ①ボウルにマジ天2枚をみじん切りにしたもの、粗くみじん切りにしたキャベツ、卵、小麦粉、かつお節を入れ混ぜる。
- ②フライパンに1を6等分にして小判型にしてその上にイカ天をのせて焼き裏面も焼く。
- ③器にもりマヨネーズ、ソース、青のりを飾る。



お弁当にもピッタリ!