

お手軽・簡単



棒肉を使用したおすすめメニューです。
バラエティ豊かな食卓を演出しましょう。



カニたっぷりの生春巻き



- ①ライスペーパーは水で戻しておく。
- ②ニラは5cm、玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- ③ライスペーパーを広げ、棒肉と野菜を包む。
- ④スイートチリソースと、ゴマダレにラー油を合わせた2種類のタレで。

カニのバター醤油ソテー



- ①棒肉に薄力粉を薄くまぶす。
- ②バターで軽くソテーし、最後に醤油を少々まわしかける。
- ③かぼす、またはすだちをお好みでどうぞ。

カニ棒肉の香り揚げ



- ①カニは水気をとる ②道明寺粉は鍋で焦がさないように、乾煎りする。
- ③はるさめは3ミリの長さに切り、のりは2センチの千切りにする。
- ④乾燥湯葉は、手で揉んでこまかく砕き、青じそは千切りにして水にさらし、布巾で水気をふき取る。

中華風和えもの



- ①きゅうりを千切り、はるさめは熱湯をかけて3分置き、水洗いして10センチの長さに切る。
- ②卵に塩と酒を入れ、薄焼き卵を作り、千切りにする。
- ③トマトは薄切りにしておく。
- ④酢・しょうゆ・ごま油・砂糖を合わせ調味料を作る。

カニの棒肉寿司



寿司飯をひと口大にぎり、わさびをつけて棒肉のをせ、のりで帯をまくだけで出来上がり！

カニ酢



- ①カニ棒肉は包丁を入れて開き、4センチの長さに切る。
- ②ゆで卵の黄身は裏ごしし、湯煎にかけ、バラバラになるまで乾煎りし、半紙に広げて冷ます。
- ③三杯酢の調味料を合わせておく。
- ④①に②をまぶし、器に盛り付け、木の芽・赤芽を飾り、三杯酢をかける。