

タイのユッケ風

タイの代わりにカツオやマグロでも。卵黄を全体にからめれば、たっぷりの春菊もおいしくいただけます。



サラダチキンのサラダ

40ページの「蒸し鶏」を使っても。ヨーグルトドレッシングはクリーミーかつさわやかな味わい。



マグロの梅なめろう

みそと梅の風味がよく、クルミがアクセントになって、箸がすすみます。マグロのほかにカツオやアジ、イワシなどでも。



納豆和えののり巻き

植物性&動物性たんぱく質を一皿に。サクサク、ネバネバ……さまざまな食感ののりで巻いて一緒に味わいます。

