

# 🏠 イエノミおつまみ



河瀬 璃菜(りな助)さん

福岡県出身。食にまつわる様々な仕事で活躍中。大手企業のCM  
広告やTV出演などその活動は多岐に渡る。近年では地方活性  
化のための6次産業支援に力を入れている。

## ほくほくポテトスキン



ぴったり!  
オススメのお酒

淡麗  
グリーンラベル



### 材料(2人分)

新じゃがいも	3個
ベーコン	2枚
シュレッドチーズ	100g
青ネギ	適量
フライドオニオン	あれば
サワークリーム	適量
黒胡椒	少々

- 1 新じゃがいもは洗ったら、水気がついたままラップで1つずつ包み、600wのレンジで15分加熱する。
- 2 ベーコンは5mm角に切る。
- 3 ①を縦に切ったら、中身をくり抜き、ベーコン、シュレッドチーズを詰める。※くりぬいたポテトはサラダなどにすると◎
- 4 オーブントースターで10分ほどこんがり焼けるまで加熱する。
- 5 ④にサワークリームを乗せ、青ネギを散らし黒胡椒をふる。

✨ 今回はベーコンを詰めていますが、コンビーフやツナなどお好みの具材を入れてもOKです。✨

※写真は全てイメージです。

# KIRIN

×



# 共同企画



杏林堂  
管理栄養士

## 🏠 イエノミおつまみ

# トマトとしらすの 油揚げピザ



# NEW!

おつまみとぴったり!  
オススメのお酒

## 晴れ風



### 材料(2人分)

油揚げ 2枚(60g)

トマト 1/2個

しらす 大さじ2

オリーブオイル 小さじ1

ミックスチーズ 適量

大葉 適量

みょうが 適量

#### 【A】

醤油 大さじ1

すりおろし生姜 小さじ1/2

1 油揚げをお好みの大きさに切る。  
トマトは角切りにする。

2 トマト、しらす、オリーブオイルを  
和える。

3 油揚げの片側に【A】を塗り、②と  
ミックスチーズをのせる。

4 オーブントースターで5分焼く。(チーズ  
が溶け、油揚げに焼き目がつくくらいが  
目安)

5 お好みで大葉、みょうがをのせて  
出来上がり。

✨油揚げでピザを作ること、糖質オフに♪お好みの具材でお試してください!✨

※写真は全てイメージです。