



へしこのカナッペ

材料

クラッカー	
クリームチーズ	適量
ミニトマト	適量
へしこ	少々
オリーブオイル	適量
ブラックペッパー	少々

クラッカーにチーズを塗り、へしこ（ほぐしたもの）、トマト、オリーブオイル、ブラックペッパーをかける。お好みでバジルをのせる。



へしこ茶漬け

材料

ご飯	適量
へしこ（スライス）	3〜4枚
お茶	適量
わさび	少々
ごま、三ツ葉	お好みで

温かいご飯に薄くスライスしてサッと焼いた、へしこ、わさびをのせ、熱いお茶を注ぐ。ごま、三ツ葉をトッピング。



へしこチャーハン

材料

ご飯	2人分
卵	1個
へしこ	2センチほど
胡椒	少々
ネギ	お好みで

へしこをあらみじん切りにする。熱したフライパンに油を引き、ほぐした卵を入れ、固まらないうちにご飯を入れ炒める。へしこ、胡椒を加え混ぜる。ネギをトッピング。



へしこピザ

材料

ピザ生地	1枚
へしこ	2センチほど
ピザ用チーズ	適量
トマト	1個
オリーブオイル	適量
イタリアンパセリ	お好みで

生地にチーズをのせ小さくほぐしたへしこ（焼いていないもの）、さいの目に切ったトマトをのせオーブンで焼く。
オリーブオイルをまわしかけ、パセリをちらす。



へしこのペペロンチーノ

材料 1人分

パスタ	100g
へしこ	2cm
水菜	1束
オリーブオイル	大2
にんにく	1かけ
唐辛子	1本
塩	一掴み
ブラックペッパー	適量

塩を入れたたっぷりのお湯でパスタを固めにゆでる。
フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子（種をとり小口切り）、へしこ（小さく割く）を入れ火にかける。
香りがでたらパスタ、パスタの茹で汁大2を加えてなじませる。
ざくざりにした水菜を入れ、サッと混ぜる。
ブラックペッパーをふる。



へしこサンドイッチ

材料

食パン	2枚
へしこ	適量
スライスチーズ	2枚
レタス	4枚
卵	1個
マヨネーズ	適量

へしこ（焼いてほぐしたもの）をマヨネーズであえる。
薄焼き卵を作る。
パンを焼きレタス、卵焼き、へしこ、チーズをのせる。
お好みでからしを塗ったパンで挟む。
食べやすく切ったら完成。



へしこの手まり寿司

材料
酢飯
大葉
へしこ

人数分
2分の1枚/個
適量

へしこは洗って糠を落とし水気をきる。
薄く小さく切る。(塩分が強いので少量で)
ラップにへしこ、大葉、酢飯の順においてまるめる。



へしこの押し寿司

材料
酢飯
大葉
へしこ

人数分
お好みで
適量

へしこは焼かずに糠を洗い落としてスライスする。
バットに酢飯を敷き詰める。
スライスしたへしこ(塩分が強いので少量で)、大葉、
昆布の順で重ねて、押しなじませる。
食べやすく切る。



干したらコロッケ

材料
じゃがいも
干しダラ
胡椒
卵
小麦粉
パン粉

2個
2分の1尾
適量
1個
適量
適量

タラをもどして身をほぐしておく-①
じゃがいもを茹でて皮をむく-②
①と②を混ぜて胡椒をふる。
俵に成形して小麦粉、卵、パン粉の順につけて揚げる。



干したらサラダ

材料

じゃがいも	2個
干しダラ	2分の1尾
胡椒	適量
ゆで卵	1個
マヨネーズ	適量

じゃがいもを茹でてつぶす-①
たらはもどして身をほぐしておく-②
ゆで卵を粗く切る-③
①、②、③を合わせてマヨネーズで和える。
胡椒をふり、混ぜる。



干したらのポテトグラタン

材料

じゃがいも	2個
干しダラ	2分の1尾
胡椒	適量
とろけるチーズ	適量

じゃがいもは茹でてつぶす-①
干したらはもどして粗くほぐす-②
①と②をあわせて胡椒をふってまぜる。
チーズをのせてトースターで20分ほどこんがり焼く。