"食べる"を、もっと楽しく もっと豊かに

2018年3月1日 発行
株式会社 阪和
www.b-grow.com

Cotton Block

コットンブロック
フル活用レシピ BOOK

知らなかった！
綿菓子活用レシピ

綿菓子マンゴーラッシー

作り方（3杯分）

1. Aの材料をジューサーに入れてかくはんさせマンゴーラッシーを作ります。
2. 綿菓子を作り、マンゴーラッシーにのせます。

材料

A
- マンゴー缶 …… 160g
- ヨーグルト …… 100cc
- 牛乳 …… 160cc
- はちみつ …… 大さじ1

- 綿菓子 …… 3個

しょうが焼き

作り方（2人分）

1. 豚肉におろししょうが、酒をふり下味をつけます。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉を色が変わるまで両面を中火で焼きます。
3. Aをすべて加えて豚肉を返しながら煮詰め、タレが絡まったら器に盛り付けます。
4. 綿菓子を作り、しょうが焼きの上にのせます。

材料

- 豚ロース …… 200g
- おろししょうが …… 小さじ1
- 酒 …… 大さじ1
- サラダ油 …… 大さじ1
- 綿菓子 …… 2個

A
- 酒 …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1
- おろししょうが …… 小さじ1/2

海鮮冷製パスタ

作り方（2人分）

1. スパゲティを表示時間通りに茹で、冷水にとり粗熱を取ります。
2. ほたてを半分に切り、茹ダコはそぎ切り、パセリはみじん切りにします。
3. A を混ぜたボウルに綿菓子以外の全ての材料を入れて混ぜます。
4. 綿菓子を作り、器に盛り付けたパスタの上にのせます。

材料

- スパゲティ …… 100g
- ほたて（生食用） …… 3 個
- 茹ダコ …… 60g
- パセリ …… 適量
- 綿菓子 …… 2 個

A
- オリーブオイル …… 大さじ 1
- レモン汁 …… 小さじ 2
- 粉チーズ …… 大さじ 1
- しょうゆ …… 小さじ 1
- 塩こしょう …… 少々

サングリア綿菓子

作り方（2杯分）

1. 果物を小さく切り、ワイングラスに入れます。
2. 好きなサイズの綿菓子を作ります。
3. ワイングラスにサングリアを注ぎ、綿菓子をのせます

材料

- サングリア …… 250cc
- お好みの果物 …… 60g
- 綿菓子 …… 2 個

綿菓子お菓子パフェ

作り方（1杯分）

1. 器にお好みの具材を盛り付けパフェを作ります。
2. 綿菓子を作り、1のパフェにのせます。

材料

- お好みの食材 …… 適量
  （チョコレート、アイス、コーンフレーク、焼き菓子、スポンジケーキ など）
- 綿菓子 …… 1個

すき焼き

作り方（4人分）

1. 食材をひとくちサイズに切り、しいたけは十字に切込みを入れます（アク抜き必要なものは下茹でをします）。
2. 鍋にみりん、しょうゆ、砂糖、水を入れて煮立たせ、具材を並べ入れて煮ます。
3. 綿菓子を2の鍋に入れたり、取り分け皿にトッピングします。

材料

- 牛薄切り肉 …… 300g
- しいたけ …… 4個
- しらたき …… 1袋
- 綿菓子 …… 適量
- ねぎ …… 2本
- 白菜 …… 150g
- 春菊 …… 1袋

- みりん …… 100cc
- しょうゆ …… 100cc
- 砂糖 …… 大さじ3
- 水 …… 100cc

グリル野菜 ～ハニーマスタード～

作り方

1. 野菜を食べやすい大きさに切ります。
2. ボウルにAを入れて混ぜ、ソースを作ります
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、野菜を入れやわらかくなり、焼き色がつくまで両面焼きます。
4. 器に野菜を盛り付け、綿菓子をのせソースをかけます。

材料

A
- はちみつ …… 160g
- 粒マスタード …… 100cc
- しょうゆ …… 大さじ 1/2

- サラダ油 …… 大さじ 1/2
- お好みの野菜 …… 好きな量
- 綿菓子 …… 1 個

マフィンのアイスサンド

作り方（1人分）

1. イングリッシュマフィンをお好みの焼き加減まで焼きます。
2. イングリッシュマフィンにお好みのアイスクリームをのせます。
3. 綿菓子を作り、2にのせます。

材料

- イングリッシュマフィン …… 1 個
- お好みのアイスクリーム …… 適量
- 綿菓子 …… 1 個

綿菓子あんみつ

作り方（1人分）

1. 器にあんみつを盛ります。
2. 綿菓子を作り、あんみつにのせます。

材料

- あんみつ …… 1缶
- 綿菓子 …… 1個

マーマレードチキン

作り方（1人分）

1. 厚さが均一になるように鶏もも肉に切り込みを入れ、塩こしょう、酒をふります。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏もも肉を入れて火が通るまで中火で両面を焼きます。
3. マーマレード、しょうゆを加えて煮絡めます。
4. 綿菓子を作り、器に盛り付けた鶏もも肉の上にのせます。

材料

- 鶏もも肉 …… 1枚
- 塩こしょう …… 少々
- 酒 …… 大さじ1
- サラダ油 …… 大さじ1/2
- マーマレード …… 大さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1
- 綿菓子 …… 1個

綿菓子大学いも

作り方（３人分）

1. さつまいもは食べやすい大きさに乱切りにし、水に５分さらして水気を切ります。
2. 鍋にサラダ油を入れて熱し、さつまいもを入れてきつね色になるまで揚げます。
3. 鍋にみりん、砂糖、しょうゆを入れて煮詰め、２のさつまいもを加えて絡めます。
4. 綿菓子を作り、器に盛り付けた大学いもの上にのせます。

材料

- さつまいも …… １本（400g）
- みりん …… 大さじ２
- 砂糖 …… 大さじ４
- しょうゆ …… 大さじ１
- サラダ油 …… 適量
- 綿菓子 …… １個

スイーツレシピ

綿菓子フレンチトースト

作り方（２人分）

1. ボウルに卵を割り入れ混ぜます。
2. １に牛乳、砂糖を加え混ぜ、フランスパンを浸します。
3. 熱したフライパンにバターを入れ、２を並べ両面焼き色がつくまで焼きます
4. 皿にフレンチトーストをのせ、綿菓子をのせます。

材料

- フランスパン …… ８切（1/2本）
- 卵 …… ２個
- 牛乳 …… 80cc
- 砂糖 …… 20g
- バター …… 10g
- 綿菓子 …… ２個

パーティカナッペ

作り方

1. クラッカーに好きな具材をのせます。
2. 綿菓子をちぎってトッピングします。

材料

- クラッカー …… お好きな枚数
- 綿菓子 …… 適量

★ツナマヨ

- ツナ
- マヨネーズ
- 塩コショウ
- ブラックオリーブ

★生ハムブロッコリー

- 生ハム
- ブロッコリースプラウト

★クリームチーズサーモン

- クリームチーズ
- スモークサーモン

トマトのグラニテ

作り方（3～4人分）

1. トマトを適当な大きさに切ります。
2. ジューサーにトマト、はちみつを入れてかくはんします（水分が足りないようであれば水を少量足します）。
3. バットに流し入れ、時々かき混ぜながら冷凍します。
4. 器に3をもりつけ、綿菓子をのせます。

材料

- トマト …… 2個
- はちみつ …… 大さじ1
- 綿菓子 …… 3～4個