



ねぎしらす焼き

材料 1人分

はっと 2枚
長ネギ 1/2本
しらす 15g
ピザ用チーズ 20g
味噌 大さじ1

作り方

- はっとをフライパンで、両面こんがり焼く。
- 表面に味噌を塗って、小口薄切りにしたねぎをたっぷりと山に盛る。
- その上にしらすをのせて、チーズをトッピング。
- オーブントースターで200°C 5~6分、チーズが溶けたらできあがり。



はっと餃子バーグ

材料 4枚分

はっと 1/3袋
豚ひき肉 250g
ニラ 1/3束
シイタケ 3枚
卵 1個
ショウガ、ニンニク
(チューブのもの) 各4cmくらい
塩・こしょう 各適量
<甘酢あん>
はっとについているタレ 1袋
水 100cc
砂糖 大さじ1
酢 大さじ1
水溶き片栗粉 適量

作り方

- はっとはあらかじめ柔らかくなるまで下ゆでして、細かく切る。
- ニラは3cmほどに切る。シイタケはみじん切りにしておく。
- 豚ひき肉、[1]のはっと、[2]のニラ、シイタケ、卵、ショウガ、ニンニク、塩、こしょうをボールに入れてよくこねる。
- [3]のタネを4等分して、丸く形を整る。
- 油をひいたフライパンで焼く(ふたをして蒸し焼き)。
- 別の鍋に甘酢あんを作る。はっとのタレ、水、砂糖、酢を入れて煮立て、火を止めたら水溶き片栗粉でとろみを出す。
- はっと餃子バーグを皿に盛りつけ、甘酢あんをかける。



ふんわり卵のはっと汁

作り方

- 出汁を作ておく(冷たいまま)。
- 大きめの鍋にひき肉を入れ、ベースト状になるまでよくこねる。塩を入れ、酒は何度か分けて入れ、混ぜたらオロシ生姜を入れる。
- [2]に[1]の出汁を1回100ccづつ入れて、こねたひき肉を出汁で伸ばしていく。
- 鍋を火にかけて沸騰させる。焦げ付いたり、ひき肉が固まらないよう混ぜる。
- ひと口大にちぎって下茹ではっとをを入れる。
- 弱火にして、ほぐした明太子をオタマに入れて出汁で溶いてから、鍋に入れる。
- 味見をして味を調整する。
- 中火~強火にして、沸騰したら溶き卵を細く回し入れフツッと浮いてきたら、火を止める(30秒~1分)。
- 好みの葉味でどうぞ。



いそべはっと

材料 8枚分

はっと 8枚
海苔 カットして8枚
醤油 適量

<好みでプラス>

ピザ用チーズ
練り梅(市販)
ネギ味噌(市販)
など

作り方

- はっとを電子レンジで1分加熱。
 - 1のはっとをオーブントースターでふくらむまで焼く。
 - おしょうゆをつけておいしい焼き海苔ではさむ。
- アレンジ: いそべチーズはっと オーブントースターで焼く時にピザ用チーズをのせて、こんがり焼いたら おしょうゆを適量たらす。
 - 市販の練り梅やネギ味噌と一緒にさんでもOK。



焼きはっと(うどん)

作り方

材料 4人分

はっと	1袋くらい
豚バラ、豚こまなどお好みの肉	100g
油揚げ	1/2枚
シラス、ジャコなど	小さじ1
玉ねぎ	小1/2個
キャベツ	小1/4玉
人参	5センチ
ピーマン	1/2個
しめじ、えのきなど	適量(お好みの量)
生姜	1かけ
胡麻油	適量
酒	大さじ1
白だし(市販の出汁)	小さじ1
塩こしょう	適量
醤油	大さじ1
鰹節、薑味ネギ	適量

- はっとはひと口大にちぎってぱらし、縁が半透明になる程度に下茹でし、湯切り。胡麻油少々をまぶしておく。
 - 具材は食べやすい大きさに切り生姜はすりおろす。
 - フライパンにサラダ油適量を加熱し、生姜をさと炒めて香りを出す。
 - 肉・油揚げを炒め、人参など、火の通りづらい野菜から炒め、酒を入れ、ざっくり混ぜて蓋をして蒸し焼きに。
 - 1分くらいしたら白だしを回しかけ、さらに蒸し焼きに。焦げつかないように注意。
 - 火が通ったら、下茹でしたはっとを入れる。鍋を振りながらシラス、塩こしょう、醤油をまわしかけて胡麻油を少々回しかける。
 - 鰹節、薑味ネギなどかける。
- はっと:具=1:1のバランスがちょうど良い
●お好みで刻み海苔や紅生姜などもGood!



イタリアンはっと

材料 1枚分

はっと(大きめのもの)	1枚
小さめのトマト(くし切り)	2切
ピーマン(輪切り)	2切
玉ねぎ(薄くスライス)	1切
シュレッドチーズ	適量
オリーブオイル	適量
塩・こしょう	少々
フレッシュバジル	適量

*のせる具材はお好みのものでOK。

作り方

- クッキングシートにはっとを広げてオリーブオイルを振りかける。
 - 塩・こしょう少々、野菜などの具材をのせて、さらにシュレッドチーズをたっぷりのせる。
 - 180°のオーブンで10分、こんがり色づくまで焼く。
 - 仕上げにバジルで彩りを。
- はっとが小さいので材料を小さめに切りキレに載せるのがコツ。
 - ぱくっとひと口で食べられるスナック感覚のピザ。



トマト煮込みはっと

作り方

材料 4人分

ミートボール	
牛ひき肉	150g
タマネギみじん切り	50g
卵	1個
塩こしょう	少々
煮込みスープ	
にんじん	1/2個
玉ねぎ	1/2本
パプリカ	1/2個
セロリ	1/3本
トマト	1個
ニンニク	1かけ
ホールトマト缶詰	1/2缶
コンソメスープの素	2個
塩こしょう	少々
はっと	1袋

- ミートボールを作る。材料をよく混ぜ直径2cmくらいに丸めて少量のオリーブオイルでフライパンで軽く表面に焦げ目をつける。
- 煮込みスープ用の野菜はすべて1cm角に切る。
- 鍋ににんにく、オリーブオイルを熱し、香りが出たら[2]の野菜を加えて炒める。
- 野菜がしんなりしたら、ホールトマトをつぶしながら加え、水をカップ4と、コンソメを加えて煮立てる。
- [1]のミートボールを加え中火で10分ほど煮て、最後に食べやすい大きさにちぎったはっとを入れてさらに15分ほど煮込んで塩・こしょうで味を調えて出来上がり。
- 夏は冷たくしてもOK。



はっとグラタン

材料 2~3人分

はっと	1袋
市販のトマトソース	
(調味済みのもの)	200g
しめじ	適量
鶏もも肉	150g
レンコン	50g
ホワイトソース	200g
ピザ用チーズ	適量
はっとについているタレ	適宜

*具材は旬の野菜など、お好みのものでOK。

作り方

- はっとはやわらかく茹でておく。
- きのこは食べやすい大きさに裂き、鶏もも肉は一口大に切り、レンコンは5mm厚さの薄切りにする。
- [2]の具材を油でこんがりと焼きつけ、軽く火を通しておく。
- [3]にトマトソースと[1]のはっとを加え、味が馴染むまで弱火で煮込む。味が薄い場合は、はっとのタレで調整する。
- グラタン皿に[4]を入れ、上からホワイトソース、チーズの順にのせる。
- トースターで、焦げ目が付くまで焼く。