

# チャンジャ de レシピ

ホームページも  
ご覧ください♪



## チャンジャのクリームチーズ和え

クリームチーズ・アボカドは好みで1cm角位に切り、チャンジャと混ぜて出来上がり★  
ワインとよく合う一品です!

材料: チャンジャ  
クリームチーズ  
アボカド

女性スタッフ  
イチオシ!!

## チャンジャ巻き

ごはんにごま油・白ごまを混ぜる。  
焼きのりをさっと炙り、ごはんを  
広げ真ん中にチャンジャとクリ  
ムチーズをのせて一気に巻く。食  
べやすい大きさに切ったら出来上  
がり★ごはんとクリームチーズと  
チャンジャの相性が抜群です!!

材料: ごはん 1膳  
焼きのり 1枚  
チャンジャ 適量  
クリームチーズ 適量  
ネギ 適量  
ごま油 小さじ1  
白ごま 適量

## チャンジャ茶漬け

お茶碗にごはんをよそう。  
真ん中にチャンジャをのせ、  
真ん中から具が崩れるように  
お湯+白だしをかける。お好みでのりやゴマをの  
せ、最後にごま油をすこーしづつ、お茶碗2周ぐ  
らい回しかけて出来上がり!!

材料: ごはん 1膳  
チャンジャ 適量  
お湯+白だし 適量  
ごま油 小さじ1  
のり 適量  
ごま 適量