

バラの花の巻き寿司

【1人あたり(4切れ) エネルギー 353kcal 塩分 0.95g 1食分140円】

《2本分》

米・・・・・・・・・・ 2合
合わせ酢・・・・・・・・ 40cc
砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ3
塩・・・・・・・・・・ 少々

焼き海苔・・・・・・・・ 3枚

卵・・・・・・・・・・ 4個
塩・・・・・・・・・・ 少々
サラダ油・・・・・・・・ 少々

鮭フレーク・・・・・・・・ 60g
(→スモークサーモン使う場合もある)
ほうれん草・・・・・・・・ 1/2束
(→さいいんげんでもよい)



- 1 すし飯を、用意する。→2合の炊き立てごはんに、合わせ酢(酢40cc・砂糖大さじ3・塩少々)を切るように混ぜる。
- 2 のりは、縦に使う。1枚を、半分に切り、1/3枚と1/6ずつに切っておく。
- 3 ほうれん草はゆでて、根の部分を切り落とす。
- 4 卵は塩を加えて、薄焼き卵を4枚作る。
- 5 まず、薄焼き卵に鮭フレークの半量をばらばらと置き、手前からクルクルとまく。
- 6 2枚目の薄焼き卵に、残りの鮭フレークをばらばらと置き、5の巻いた卵を芯に巻く。
- 7 巻きすの上に、のりを縦に置く。
- 8 すし飯の200gを、のり全体に広げる。のりの上と下1、5～2cmには、すし飯を広げない。
- 9 のりの真ん中から、手前に2本、向こう側に1本、菜箸でくぼみをつける。
- 10 箸でくぼみをつけた2本のところに、1/3本ののりを置き、1本のところに、1/6枚ののりを置く。
- 11 のりを置いた上に、ほうれん草を置く。
- 12 開いている真ん中に、6のバラの花を置き、巻きすを縦に持ち替えて、左右から合わせるようにする。
- 13 卵のバラの花が見えているところに、残りの50gのすし飯で隠し、両端を巻きすで閉じる。



コツをつかめば、バラの巻き寿司が簡単に出来上がります。
おもてなしにもぴったり。食べるのが楽しくなります。

お花畑サラダ

《4人分》

ポテトサラダ・・・・・・・・ 240g
→手作りでも市販のものでもよい。
きゅうり・・・・・・・・・・ 2本
にんじん・・・・・・・・・・ 1/3本
卵・・・・・・・・・・ 1個
塩・・・・・・・・・・ 少々
サラダ油・・・・・・・・ 少々



【1人あたり エネルギー 127kcal 塩分 0.7g 1食分82円】

- 1 きゅうりをピーラーで薄く縦長にスライスし、塩水につけ、しんなりさせておく。
- 2 卵は塩を加えて、いり卵を作る。
- 3 にんじんは薄切りにしてゆで、梅の型でぬく。
- 4 皿の上に、6cmのセルクルを置き、セルクルの内側にきゅうりを貼り付けるように置き、ポテトサラダをつめる。
- 5 ポテトサラダの上にいり卵と桜にぬいたにんじんを飾り、セルクルをはずす。
- 6 周りに、梅のにんじんを飾ってお花畑が出来上がり。



色鮮やかで見た目に楽しいポテトサラダ。
お花いっぱいサラダで食卓が華やかです♪

桜ゼリー

《8人分》

粉寒天・・・・・・・・・・ 8g
水・・・・・・・・・・ 1000cc
砂糖・・・・・・・・・・ 100g
卵白・・・・・・・・・・ 1個分
いちごジャム・・・・・・・・ 50g



【1人あたり エネルギー 64kcal 塩分 0.03g 1食分24円】

- 1 鍋に水を入れ、粉寒天を振り入れ、混ぜながら火にかけ、沸騰したら、弱火にし、砂糖を加えて2分ほど煮溶かし、火からおろす。
- 2 卵白を角が立つまで泡立て、1の寒天液200ccを少しずつ加えてゴムベラで混ぜ合わせる。混ぜたら、パットに5ミリくらいの厚さに流し、固める。
- 3 別のパットに、寒天液を、1cmの厚さに流して固める。
- 4 2が固まったら、梅形でぬき、3の上に並べる。
- 5 3の残りの寒天液に、うすいピンク色になるくらいの量のいちごジャムを混ぜ、4に静かに注いで固める。
- 6 梅形がきれいに見えるように切り分ける。



ほんのりピンクのゼリーの中にはと咲いた
白い花が目をはきます!見た目にも春を楽しめるゼリー♪

白あん入り桜のカップケーキ

【1人あたり エネルギー 245kcal 塩分 0.13g 1食分55円】

《8人分》

薄力粉・・・・・・・・・・ 120g
ベーキングパウダー・・ 小さじ1・1/2
無塩バター・・・・・・・・ 120g
砂糖・・・・・・・・・・ 60g
卵・・・・・・・・・・ 2個
白あん・・・・・・・・・・ 120g
桜の花の塩漬け・・・・・・・・ 適量
バニラエッセンス・・・・・・・・ 少々



- 1 バターと砂糖を泡たて器で、白くふわふわになるまですり混ぜる。
- 2 卵を少しずつ加え、バニラエッセンスも加えて混ぜる。
- 3 ゴムベラに代えて、粉を3回くらいに分けて加え、なめらかになるまで混ぜる。
- 4 カップの半分まで生地を流し、白あんを置き、その上にまた生地を流し、水気を切った桜の塩漬けをのせる。底を1～2回台に打ち付けて、空気をぬく。
- 5 170℃に余熱をかけたオーブンで、20～25分焼く。



ほんのり桜のかおりを楽しみながら、
のんびりティータイムを楽しんでみてはいかがでしょうか?

準備

- ・プリンカップに紙ケースを敷く。
- ・バターと卵を室温にしておく。
- ・粉とベーキングパウダーを合わせて3回、砂糖は1回ふるっておく。
- ・桜の塩漬けは、さっと水洗いして、6～7分水につけて塩抜きする。
- ・白あんは、ケーキ1個につき15gのボール状にしておく。

かんたんレシピ
気軽につくろう!

2ch・111ch放送 2月放送分レシピ

春到来!花いっぱいレシピ♪



過去のレシピはホームページからダウンロードできます・・・http://www.cue.tv