

かんたんレシピで気軽につくろう!

年末 ごちそうレシピ

カリフォルニアロール



《材料：4人分》

米……………2合
 寿司酢……………大さじ4
 寿司のり……………4枚
 スモークサーモン……………100g
 アボカド……………1個
 卵……………4個
 砂糖……………大さじ2
 塩……………小さじ1/2
 サラダ油……………小さじ1
 クリームチーズ……………4個
 白ごま……………大さじ4
 グリーンリーフ……………適量
 ドミグラスソース……………1缶

【1人あたり エネルギー 284cal 塩分 1.9g 1食分 284円】

- 1 すし飯を4等分しておく。焼きのり全型を縦長に置き1/4を切り取っておく。
- 2 スモークサーモンは4等分しておく。アボカドは種と皮をとり、1/2等分しておく。卵焼きを作り1/2等分しておく。クリームチーズは、1個を4等分しておく。巻きすに、のりを縦長に置き、すし飯をのせる。(のりの端まですし飯を置く。) ラップを置き、その上から、もう一枚の巻きすを置いて、ひっくり返して下から、巻きす、ラップ、すし飯、のりになるようにする。
- 3 のりの中心より少し手前に、クリームチーズ、アボカド、スモークサーモン、卵焼きの順に置く。巻きすごと、上ののりの上の1cm手前をめがけて、巻く。巻き終わったら、ラップでくるんでおく。少し落ち着いてから、ラップを開いてごまをふり、外側にごまをコーティングする。
- 4 15分位冷蔵庫で冷やしてから、ラップをしたまま8等分する。丁寧にラップを外し、グリーンリーフの上盛りに付ける。

華やかでおもてなしにぴったり! お野菜も一緒に食べられるカリフォルニアロール、是非、お試しください。

チャーシュー



《材料：4人分》

豚肩ロース肉……………400g
 砂糖……………60g
 醤油……………100cc
 酒……………100cc
 ジャがいも……………小4個
 にんじん……………小1本
 玉ねぎ……………1個
 ニンニク……………1片
 生姜……………1片

【1人あたり エネルギー 380kcal 塩分 3.8g 1食分 343円】

- 1 豚肉全体をフォークで刺す(→肉が柔らか)に。お肉の表面をこんがり焼きます。
- 2 ジャがいもは、皮つきで、にんじんは大きめの1口サイズにカット、玉ねぎはたて1cm幅にカットしておく。鍋に野菜を入れ調味料を全て投入し蓋をして30分ほど中火で煮込みます。
- 3 30分したら、玉ねぎ以外の具はとりだし、残ったタレをとるところになるまで煮詰めるお肉が冷めたらスライスして、お皿に並べる。いっしょに煮た野菜も添える。

仕上げにタレをかけて出来上がり!

トロトロのタレがかかると、お肉のうまみがアツ! 煮込むだけの簡単チャーシューおもてなしにぴったりです。