

かんたん レシピで 気軽に作ろう!

見栄えよし!

おせちメニュー

レシピ

エビの黄金(こがね)焼き



《材料：4人分》

エビ……………8尾
塩……………少々
マヨネーズ…大さじ2
卵黄……………1個
長ねぎ……………5cm

【1人あたり 140円 エネルギー 106cal 塩分 0,3g】

- ① 海老は殻をむいて、背ワタを取る。腹側に切りこみを入れて、開き、オーブントースターの天板にのせる。
- ② しっぽに焦げ予防のアルミ箔を巻き、混ぜ合わせたソースをのせ、オーブントースターで3～4分焼く。

見た目豪華!定番のエビの煮ものを今年は、こんな風に洋風で楽しんでみてはいかがでしょうか!

黒豆とかぼちゃの クリームチーズ茶巾



《材料：2人分》

かぼちゃ……………130g
(皮をのぞいた正味量)
塩……………少々
黒豆……………5g
クリームチーズ…20g

【1人あたり 87円 エネルギー 125cal 塩分 0,35g】

- ① かぼちゃは一口大に切り、包丁で皮をとり、耐熱ボウルに入れる。ラップをふんわりかけてレンジ600Wで2分半加熱。ボウルの内側について水をペーパーなどで取ってから、ポテトマッシャーでつぶし、塩を加え混ぜる。
- ② 黒豆の甘煮の汁気をペーパーでとり、①に加え混ぜる。
- ③ ラップに3等分し、クリームチーズの1/3量をのせて包み、きゅっと絞る。

見た目にかわいいかぼちゃの茶巾
クリームチーズ入りで味も楽しめます!

バラのかまぼこ



《材料：2分》

かまぼこ(赤)…4cm分
かまぼこ(白)…4cm分
絹さや……………1～2枚
わさび……………小さじ1/4
マヨネーズ……………大さじ1

【1人あたり 42円 エネルギー 50cal 塩分 1,6g】

- ① 絹さやはゆでで細くスライスしておく。マヨネーズとわさびを一緒に混ぜ合わせる。
- ② かまぼこ(白)は板から外し1cm幅に切り、上部真中に切れ込みを入れる。切れ込みの奥にわさびマヨネーズを塗る。
- ③ かまぼこ(赤)を2～3mm厚さにスライスする。
- ④ ③の1枚を手前からクルクル巻き、巻いたものを2枚目の手前側にのせさらに巻く。
- ⑤ ④を②の切れ込みの中に入れ、①の絹さやを飾る。

飾り切りでかまぼこがこんなに可愛いバラになります!

新春お祝いゼリー寄せ



《材料：4人分》

黒豆……………20粒
カニカマ……………50g
人参……………4cm
きゅうり……………1/2本
かずのこ……………適量

A
水……………250cc
めんつゆ(2倍)…大さじ3
塩……………少々

B
ゼラチン……………5g
水……………大さじ3

【1人あたり 42円 エネルギー 50cal 塩分 1,6g】

- ① 人参は皮を剥き7～8mm厚さの輪切りにし、柔らかくなるまで茹で、好みの形に型抜きする。
- ② きゅうりはさいの目切りにし、塩少々(分量外)を振ってなじませておく。カニカマはほぐしておく。かずのこは1cm長さに切る。
- ③ Bを合わせておく。鍋にAを煮立て、①の人参を加えて少し煮る。塩少々で味を整える。人参はすくい取り、Bを加えて煮溶かし、粗熱を取っておく。
- ④ ガラスの器に黒豆・蟹カマ・人参・きゅうり・かずのこを彩り良く入れ、全体をぐるっと混ぜてから、③のゼリーを流し入れる。

濃厚ポテトサラダ
ツリーのように盛り付けると、見た目に楽しめます!