

- もちPizza
- わかさぎの洋風なます
- 栗きんとんロール

お正月に、切り餅を使った洋風のもちピザはいかがでしょう。簡単に出来て目新しく美味しいですよ。洋風なますは、わかさぎの唐揚げを入れてボリュームアップ。さっぱりとした味わいです。デザートには栗きんとんを使ったロールケーキをどうぞ。



●もちPizza

エネルギー：338kcal
塩分：0.7g(1人分)

材料(4人分)

切り餅 …… 8個
薄力粉 …… 大さじ1
ケチャップ …… 大さじ3 (orピザソース)
玉ねぎ …… 1/4玉
オリーブ油 …… 大さじ1
ベーコン …… 2枚
トマト …… 1/2玉
ピーマン …… 1個
とろけるチーズ …… 適量

- ①具材をそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにオリーブ油をしき、スライスした玉ねぎを軽く炒める。
- ③切り餅(1人分2個ずつ)をクッキングシートにのせてレンジで2分くらい温めてやわらかくする。
- ④2つの切り餅に薄力粉をまぶして1枚の円になるように麺棒でのばす。
- ⑤④にケチャップを塗る。
- ⑥⑤に①、②、チーズをのせてオーブントースターで約5分焼く。

具材は冷蔵庫の残り物の野菜でOK

●わかさぎの洋風なます

エネルギー：114kcal
塩分：0.7g(1人分)

材料(4人分)

わかさぎ …… 12尾
薄力粉・揚げ油 …… 適量
大根 …… 200g
人参 …… 1/4本
セロリ …… 1/2本
ピーマン …… 1個
塩 …… 適量
水 …… 適量
帆立貝柱水煮缶 …… 2缶
A [レモン汁 …… 大さじ4
粒マスタード …… 大さじ1
帆立貝柱水煮缶の汁 …… 大さじ4
オリーブ油 …… 小さじ2

- ①わかさぎに軽く塩をふり、薄力粉を付けて揚げる。(170℃およそ2分半)
- ②野菜を4cmの千切りに切る。
- ③②を塩水に約30分漬けてしんなりさせる。
- ④貝柱をほぐし、Aと合わせる。
- ⑤③を軽く絞り、①と④を入れて一緒に和える。



●栗きんとんロール

エネルギー：247kcal
塩分：0.1g(1人分)

材料(27×20センチ天板 1枚分)

【ロール生地】
卵 …… M3個
グラニュー糖 …… 90g
薄力粉 …… 90g
【クリーム】
A 栗の甘露煮 …… 4個
B 栗きんとん …… 150g
生クリーム …… 50cc
グラニュー糖 …… 5g
コアントロー …… 小さじ1/2
【シロップ】
C [グラニュー糖 …… 10g
水 …… 30cc
ラム酒 …… 小さじ1

- ①薄力粉をふるっておく。
- ②ボウルに卵黄とグラニュー糖(45g)を入れ、白っぽくなるまで泡立て器ですり混ぜる。
- ③卵白と残りのグラニュー糖(45g)でメレンゲを作る。
- ④③をひとつすくい②に加え、泡立て器でなじませたら残りも加え、ゴムべらでさっくりと混ぜる。さらに①を全体に加えて手早く混ぜる。
- ⑤④をクッキングシートを敷いた天板に流し入れて、190度のオーブンで10~12分位焼き、網に取り冷ます。
- ⑥耐熱容器にCを入れ、砂糖が溶けるまでレンジで加熱する。冷めたらラム酒を加える。
- ⑦生クリームにグラニュー糖、コアントローを加えて8分立てにし、粗く刻んだAとBを合わせる。
- ⑧⑤に⑥をハケで全体に塗り、さらに⑦を全体に塗る。
- ⑨⑧をロール状に巻いてラップで包み、冷蔵庫で1時間以上やすませる。