



メグリア クッキング

May 2017

こどもの日と母の日のイベントに、作るのも見た目も楽しめるレシピをご紹介します。「兜春巻き」は中の具材をミートソースやドライカレーなどにアレンジしてもとても美味しくなります。「薔薇のりんごパイ」は薄くスライスしたりんごをくるくると巻いただけで、とても華やかに。どちらも見た目が可愛いらしく、是非イベントの日にとってみてください。



こどもの日 兜春巻き

■作り方

- 1 ジャガイモは皮をむいて柔らかくなるまでゆでる。
- 2 ①にコーン、小さくちぎったスライスチーズ、マヨネーズを加えて混ぜ、塩・コショウで味を調え、粗熱をとる。
- 3 春巻きの皮で折り紙の兜を折る。(最後のふたをせず折る。折り目は水溶性小麦粉を少量つけるとしっかりとくっつく。)
- 4 中に②のポテトを詰め、最後にフタをするように折り込み、しっかりと口を閉じる。
- 5 ④の兜の前の部分を下にしてきつね色になるまで揚げる。

(1個分) エネルギー:124kcal 塩分0.3g

■材料(5個分)

- ジャガイモ 中2個
 - コーン 適量
 - スライスチーズ 1枚
 - マヨネーズ 50g
 - 塩・コショウ 少々
 - 春巻きの皮 5枚
 - 揚げ油 適量
- (付け合わせ)
ベビーリーフ カラーミニトマト

■作り方

- 1 冷凍パイシートは解凍しておく。
- 2 りんごは薄くスライスする。(薄い方が巻きやすい。)
- 3 耐熱皿にりんごを入れ、砂糖・バター・シナモンを入れてレンジで約5分加熱し、柔らかくする。
- 4 混ぜて粗熱をとり、しっかりと水気を切る。(水分が多いと、パイが柔らかくなり、巻きにくくなる。)
- 5 パイシートを伸ばし、1.5cm幅の短冊型にカットする。
- 6 短冊型のパイシートに小さいりんごから上にはみ出すように並べる。
- 7 小さいりんごの方からくるくる巻き、バラ型にし、巻き終わりはしっかりと剥がれないようにくっつける。
- 8 パイシートに卵黄を塗る。
- 9 オープン200℃で約15分焼き、はけでいちごジャムを塗って照りをだす。ハーブを薔薇の葉に見立てて飾る。

■材料(5個分) (1個分) エネルギー:168kcal 塩分0.3g

- りんご 1個
- 砂糖 大さじ2
- バター 20g
- CO-OP パイシート 1枚
- 卵黄 1/2個
- シナモン 適量
- いちごジャム/飾り用ハーブ(葉) 適量



母の日 薔薇のりんごパイ



りんごの 豆知識

りんごの皮にはポリフェノールがたっぷり含まれています。コレステロールを取り除いたり、活性酸素を抑える働きがあります。また、がん予防にも効果があるといわれています。果皮と皮下の部分に多いので、皮ごと食べたほうが有効的です。

