



メグリア クッキング

July 2017

「七タデコケーキ寿司」は、七夕にピッタリな星を散りばめた彩りの良いケーキ寿司です。家族みんなでトッピングを楽しみながら作ることができます。「エビとささみの彩りゼリー寄せ」は、食欲がない時でもさっぱりつるんと食べやすいです。具沢山で様々な栄養が摂れる一品です。

七タデコケーキ寿司



■作り方

- 炊いたごはんにちらし寿司の素を加えて混ぜ合わせ、冷ましておく。
- 枝豆は茹でてさやから取り出す。
- にんじんは薄くスライスして星型にくり抜いて茹でる。ハムも星型にくり抜く。オクラは茹でて輪切りにする。
- 卵を溶いて薄く焼き、錦糸卵にする。
- 刺身はサイコロ状に切る。
- ケーキの型にラップを敷き、①を半量敷き詰めて枝豆を散らし、残りの①を敷き詰める。
- 型をひっくり返して取り出し、錦糸卵・刺身・星型にんじん・ハム・オクラをトッピングする。

(1人分・1/4カット)
エネルギー:388kcal 塩分2.3g

■材料(18cm型・1台分)

炊いたごはん……………500g
 ちらし寿司の素……………2食分
 枝豆(さや付き)……………200g
 卵……………2個
 刺身(ホタテ・サーモン・マグロ)各50g
 にんじん……………15g
 ハム……………1/2枚
 オクラ……………1本

エビとささみの彩りゼリー寄せ



■作り方

- ゼラチンを水でふやかしておく。
- オクラ・枝豆・むきエビ・鶏ささみはそれぞれ茹でて冷やす。
- オクラは輪切り、ミニトマトは1/2カット、むきえびと鶏ささみは1cmのサイコロ状に切る。枝豆はさやから取り出す。
- ④を火にかけて沸かし、火をとめて①のゼラチンを加えて溶かし、少しとろみがつくまで氷水にあてて冷ます。
- 器に具材を入れて④を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

(1人分) エネルギー:123kcal 塩分1.6g

■材料(4人分)

オクラ……………2本 ゼラチン……………10g
 ミニトマト……………4個 水……………90cc
 枝豆(さや付き)……………50g
 コーン缶……………40g
 むきエビ……………100g
 鶏ささみ……………240g
 ① 白だし……………50cc
 ② 醤油……………小さじ1/2
 ③ 水……………350cc
 ミントの葉・レモン(飾り用)…適量

鶏ささみの 豆知識

鶏ささみは低脂肪・高タンパクで、ビタミンを豊富に含んでいる食材です。鶏ささみに多く含まれているビタミンB群は、疲労回復や消化促進などの働きがあると言われています。これからの夏バテの時期に摂りたい食材のひとつです。