

今月のレシピ
目でも楽しい♪
彩りおせち



表紙のレシピ1

やわた
八幡巻き

調理時間
25分

※あく抜き、冷ます時間を除く

1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 251kcal *食塩相当量: 1.6g

材料(4人分)

牛バラ薄切り肉……………180g	水……………1カップ
ごぼう(太いところをにんじんの長さ に合わせて切り、縦四つ割りにする)…1/3本	①酒、薄口しょうゆ…各大さじ1 砂糖……………小さじ2
にんじん(縦長の1cm角の 棒状に切る)……………大1/2本	②酒、しょうゆ…各大さじ2 砂糖、みりん…各大さじ1
CO・OP だしの素 かつお風味 ①(粉末)……………1袋(5g)	

- ごぼうは酢水(分量外)に15分ほど浸けてから10分下ゆです。鍋に①を合わせて火にかけ、煮立ったらごぼう、にんじんを入れて弱火で2〜3分ほど煮て、そのまま冷ます。
- 牛肉は縦長に置き、少しずつ重ねながら幅がにんじんの長さになるように3〜4枚並べ、切ったときに市松模様になるように手前にごぼうとにんじんのをせて巻く。同様にもう1本作る。
- フッ素樹脂加工のフライパンを温めて2の巻き終わりを下にしてのせ、軽く焦げ色がつくよう転がしながら全体を焼く。
- 余分な脂をペーパータオルで取り除き、②を加えて弱めの中火で煮汁がなくなるまでときどき転がしながら煮詰め、冷めてから切り分ける。

POINT

牛バラ薄切り肉の代わりに鶏もも肉などを使ってもおいしく作れます。

表紙のレシピ2

明太花れんこん

調理時間
15分

1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 49kcal *食塩相当量: 0.9g

材料(4人分)

れんこん(直径5〜6cm)…1節	明太子……………1腹
酢……………少々	菊花(お好みで)……………適宜

- れんこんは穴に沿って皮をむいて花形にし、4cm程度の厚さに切って酢水(分量外)にひたす。
- 鍋にれんこんを入れてかぶるくらいの水(分量外)と酢を入れ、中火にかけて煮立ったら火を弱め2分煮て、水に取って粗熱を取る。
- 明太子は薄皮に切り込みを入れ、中身をこそげ取って平らな容器に入れる。
- 水気を拭いたれんこんを穴が下になるように立てて3をすりこむようにして穴に明太子を詰め、お好みの厚さに切り、菊花を飾る。

POINT

明太子をこそげ取るときは包丁の背を使うと薄皮が破れにくく、きれいに取り出せます。

おせち定番料理のアレンジレシピ♪

調理時間
10分

黒豆クリームチーズカナッペ

1人分(レシピ1/4量で)
*カロリー: 81kcal
*食塩相当量: 0.2g

材料(4人分)

黒豆(煮豆)……………60g
クリームチーズ(常温に戻す)……………60g
クラッカーまたは薄切りバゲット(お好みで)…適量

- 黒豆はフォークを使ってつぶす。
- クリームチーズをよく練り、1と混ぜ合わせる。
- お好みでクラッカーなどに適量塗る。



POINT

クリームチーズは温度が低いと練りにくいので、硬い場合は電子レンジで10秒ほど加熱すると練りやすくなります。