

今日のメニュー <もてなしの1品に!>

- ・3色押しずし
- ・鶏ハム・鶏ハムのサラダ
- ◇キッシュ

・3色押しずし

材 料	押しずし1個分
<すしめし>	
米	1カップ
┌ 酢	1/8カップ
└ 砂糖	小さじ2
└ 塩	小さじ1/2
<具>	
かに風味かまぼこ	40g
└ 砂糖	大さじ1
A酢	小さじ1
└ 塩	少々
卵	1個
┌ 砂糖	大さじ1/2
└ 塩	少々
サラダ油	少々
かいわれ菜	1/4パック
ラップ	

(作り方)

1、米は炊き、合わせ酢を混ぜてすしめしをつくる。

2、具を準備する。

- ① かに風味かまぼこ  
粗くほぐし、Aで和える。軽く水気を絞り2等分にする。
- ② 卵  
割りほぐして、Bを加えて、熱したフライパンで薄焼き卵をつくる。冷めたら、細く切り、錦糸卵をつくる。
- ③ かいわれ菜  
ザルに摂り、熱湯をかける。水気を絞り2等分にする。

3、押しずしをつくる。

- ① 型にラップをしいて、すしめしを平らに詰める。蓋などで軽く押す。
- ② かに風味かまぼこを両端に並べる。中央に錦糸卵をのせる。その間に、かいわれ菜を並べる。
- ③ 上にラップをかぶせて、蓋で上から押して形を整える。その上をさらなどで重しをして約30分位おく。

4、型をはずして、ラップごと食べやすく切る。

\*型は、弁当箱や保存容器でもよい。蓋は容器より一回り小さく切った厚紙で代用する。

<エネルギー178kcal 塩分0.9g>

・鶏ハム

材 料	1本分
鶏むね肉	1枚 (300g)
┌ 砂糖	小さじ1
└ 塩	大さじ1/2
ラップ	

(作り方)

- 1、鶏むね肉は、皮と脂を除く。
- 2、ポリ袋にむね肉を入れて、砂糖、塩を加えてよくもむ。袋の口を結び、冷蔵庫に1晩おく。
- 3、むね肉の表面をさっと洗ってペーパーでふく。  
ラップを広げて、皮のついてた方を下にして置き、ラップできっちり巻く。丸く形を整えて両端をしっかりと結ぶ。
- 4、鍋にたっぷりの湯を沸かして、3を入れる。再沸騰したら弱火にして10分ゆでる。

(蓋はずらしてのせ、途中1~2回上下を返す)

- 5、火を止めて、蓋をしたまま冷ます。取り出してラップを外して好みの厚さに切る。

\*鶏ハムを利用して～

## ・鶏ハムのサラダ

材 料	4人分
鶏ハム	200g
カリフラワー	60g
ブロッコリー	60g
ミニトマト	8個
細ねぎ	3～4本
<ソース>	
しょうゆ	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
砂糖	小さじ2
レモン汁	大さじ2
ごま油	小さじ1

(作り方)

- 1、鶏ハム—食べやすく切る。  
カリフラワー・ブロッコリー—小房に分けてゆでる。  
ミニトマト—2～4つに切る。  
細ねぎ—斜め細切りにする。
- 2、Aを混ぜて、ソースをつくる。
- 3、野菜を混ぜて器に盛り、鶏ハムを適宜盛り付ける。2のソースを回しかけ。上にねぎを散らす。

<エネルギー84kcal 塩分0.7g>

## ◇キッシュ

材 料	4人分
ほうれん草	150g
マッシュルーム	4個
しめじ	1/4パック
たまねぎ	1/2個
ベーコン	2枚
塩	少々
こしょう	少々
卵	2個
生クリーム	100ml
粉チーズ	大さじ2
A塩	小さじ1/6
こしょう	少々
ナツメグ	少々
冷凍パイシート	1～2枚

(作り方)

### 1、パイシートを準備する。

- ① 室温で半解凍にして、台にクッキングシートをしいて20cm角にのばす。
- ② ①をタルト型にそって敷き、縁もしっかりつけて余った生地を切り落とす。
- ③ 底にフォークで穴を開ける。生地の上にクッキングシートをおいて重石をする。(皿でもよい)  
210℃のオーブンで15分焼く。
- ④ 重石とクッキングシート外す。  
卵黄を刷毛でぬってさらに4～5分焼き、冷ましておく。

### 2、ほうれん草—さっとゆでて、3cm長さに切る。

- マッシュルーム—薄切りにする。  
しめじ—根元を切り、小房にほぐす。  
たまねぎ—薄切りにする。  
ベーコン—熱湯をかけて、5mm幅に切る。

### 3、フライパンに油を熱し、たまねぎ、ベーコンを炒める。

ほうれん草、きのこも加えてさっと炒め塩、こしょうをする。

### 4、ボウルに卵をときほぐし、Aを混ぜる。3を加えて混ぜる。

### 5、焼いたタルト型に4を流しいれて、200℃オーブンで20分位焼く。

<1/6切あたりエネルギー190kcal 塩分0.7g>