

2016年 秋冬×ニュー



- * 鮭とキノコのこくうま炊き込みご飯
- * なすとひき肉の一口グリル
- * 里芋とベーコンのサラダ
- * 春巻き皮のコサージュ
- * 根菜蒸し
- * 豆乳コーンスープ
- * カプチーノゼリー

鮭とキノコのこくうま炊き込みご飯



252 kcal (1人分)

【材料/6人分】

米	2合
生鮭（皮なし・切身）	2切れ
本しめじ	1パック（100g）
薄口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ3
バター（有塩）	10g
大葉	適宜



【作り方】

◎下準備◎ 米は洗米し、浸水させておく。

- ① 生鮭は酒少々（分量外）をふりかけておく。
本しめじはいしづきを切り、ほぐしておく。
- ② 炊飯鍋に米、薄口しょうゆ、みりん、酒を入れ、2合目盛まで水を注ぎ入れます。ひと混ぜし、水気をふき取った生鮭と本しめじをのせて自動炊飯/白米（ごはん）モードにセットし、点火します。
- ③ ②が炊き上がったら、バターを加え、鮭をほぐすようにさっくりと混ぜます。この時、鮭の小骨があれば取り除いて下さい。器に盛り付けたら、大葉をふりかけ出来上がりです。
※上にのせる薬味は青ネギ、大葉、刻みのり等好みのものを。

根菜蒸し



48 kcal (1人分)

【材料/6人分】

レンコン	およそ100g
かぼちゃ	およそ150g
さつまいも	およそ100g



【作り方】

- ① れんこん・さつまいもは1cm程の輪切りにします。かぼちゃは種をとり、1cm程に切ります。
- ② ダッチオーブンに網をのせ、50ccの水を入れます。
- ③ ダッチオーブンに①を並べ、ダッチオーブン根菜蒸しモードを選択して点火します。
（オート調理のないコンロの場合、ダッチオーブンモードで15分加熱後10分余熱）



【材料/6人分】

長なす	1本
合挽き肉	200g
キャンディチーズ	12個
大葉	6枚
パン粉	80cc
牛乳	50cc
塩・こしょう	少々
オリーブ油	大さじ2

～マスタードソース～

りんごジャム	大さじ1
マスタード	大さじ1
粗挽きこしょう	少々



【作り方】

◎下準備◎ マスタードソースの材料を合わせてソースを作っておく。

- ① なすは半分に切ったものを縦に6等分します。大葉は縦半分に切ります。パン粉を牛乳に浸します。
- ② 熱したフライパンにオリーブ油を入れてなすを両面焼いたらバットに入れて冷まします。
- ③ 合挽き肉に塩こしょうをし、パン粉を加えてよく捏ねたら12等分にします。キャンディチーズを入れて丸めます。
- ④ なすの上に大葉をのせ、その上に③のをのせてくると丸め、なすから肉が出ないように整えます。
- ⑤ ココットに並べ、タイマー12分加熱します。
- ⑥ 器に盛り付け、マスタードソースをかけます。ソースの上に粗挽きこしょうをのせたら出来上がりです。

～お料理の印象をUP！盛りつけのポイント～

彩りの基本は『赤・黄・緑・白・黒』の5色

- 赤・黄色・・・食欲を増進させる料理には欠かせない色でも、たくさん使い過ぎると料理全体の品位を落としてしまうので注意！
- 緑色(青)・・・炊き合わせに添える木の芽や刺身のつまに使う海藻のようにすがすがしさを与え、配色のアクセントになります。
- 白色・・・雑然とした色調の盛付に使うと清潔感がでます。暑い時期には涼しさを演出するのに効果的。
- 黒色・・・全体の色調を引き締めます。

食材の色合いとお皿の色合いを想像しながら、足りない色を足すと彩りが良くなります。ちょい足ししやすい「トマト・レモン・パセリ・パプリカ」などの色味野菜を常備すると便利です。※それでも食材で色を足せないときはお皿の色を工夫してみましょう。

盛りつけ方の基本はとにかく高さを出すこと

お皿の中央に平らに盛るのではなく、高さを意識し、てっぺんに彩りをもってくるとバランスも◎

里芋とベーコンのさうだ

🔥 92 kcal (1人分)

【材料/6人分】

里芋（マッシュしたもの）	360g
ベーコン（ブロック）	80g
～ドレッシング～	
酢	小さじ1
塩	小さじ1/3
砂糖	小さじ1
粗挽き黒こしょう	適宜



【作り方】

◎下準備◎ 里芋は洗って皮をむき、小さめに切ったら塩（分量外）でもみ、流水で洗います。水気を切った里芋を鍋に入れ、かぶる位の水を注ぎ火にかけます。串がすーっと通るまで茹で上がったら湯を切ります。再度鍋に戻し、今度は中～弱火にかけ、水分を飛ばしながらマッシャーで潰します。

- ① ベーコンは1cm幅の棒状に切り、熱したフライパンでカリッとするまでじっくり焼いたら、余分な油をきっておきます。
- ② ボウルに酢、塩、砂糖、粗挽き黒こしょうを合わせ、①とマッシュした里芋を加えたら、しっかりと混ぜ合わせて出来上がりです。
※仕上げに、お好みで再度粗挽き黒こしょうをふりかけても美味しいです。

春巻き皮のコサージュ

🔥 18 kcal (1人分)

【材料/6人分】

春巻き皮	3枚
楊枝	6本



【作り方】

◎下準備◎ オーブンは200℃に予熱しておく。

- ① 春巻き皮を1枚ずつ端からクルクルと巻き、1本をハサミで図1を参考に6等分します。残り2本も同じように切り、計18個にします。
- ② ①をほどこき、少しずつしわを寄せながら巻いていきます。コサージュ1個につき、①を3個使用します。巻き終わったら、軸の部分をギュッとおさえ楊枝で止め、オーブンシートを敷いた天板に並べます。
- ③ 予熱したオーブンの下段に入れ、200℃-5～7分/ソフト仕上げで焼き上げます。焼き上がったら粗熱をとり、コサージュが壊れないよう楊枝を回転させながら静かに引き抜き出来上がりです。

豆乳コーンスープ

🔥 66 kcal (1人分)

【材料/6人分】

豆乳（成分無調整）	400cc
コーンクリーム缶（190g）	1缶
コンソメ	1個
コーヒーフレッシュ	3個
パセリ	少々



【作り方】

- ① 鍋にコーン缶と豆乳を入れ点火し、焦げないように時々かき混ぜて温めます。
- ② 温まってきたらコンソメを入れて溶かします。
- ③ コンソメが溶けたら火を止めて器によそい、コーヒーフレッシュ・パセリをかけたら完成です。

カプチーノゼリー

🔥 53 kcal (1人分)

【材料/6人分】

豆乳（調整、無調整お好みで）	300cc
砂糖	40g
インスタントコーヒー	大さじ1.5
シナモンパウダー	少々
粉ゼラチン	5g
水	大さじ2



【作り方】

- ① 水に粉ゼラチンを加え混ぜ、戻しておく。
- ② 鍋に豆乳、砂糖を入れてヘラで混ぜ合わせ、中火にかけます。ヘラで混ぜながら砂糖を溶かし、煮立つ直前まで温めたら火からおろします。
- ③ ①を加え混ぜ合わせて溶かしたら、大さじ5杯分を別の容器に取り分けておきます。残りのゼリー液にインスタントコーヒーを加えて泡だて器で混ぜ合わせながら溶かします。シナモンを加え、泡ごと容器に流し入れたら、冷凍庫で急冷しある程度固めます。
- ④ 取り分けた白い液を泡だて器で泡立て、③の容器に入れ、もう一度冷凍庫で冷やし固めます。食べる直前にシナモンを振りかけたら出来上がりです。
※時間のある場合は、冷蔵庫でゆっくり冷やし固めましょう。