

2015年 冬×ニュー



豚肉の塩釜焼き～サラダ仕立て～
おもち入りロール白菜
白ご飯
かぼちゃの和風ポタージュ
紅茶のシフォンケーキ



豚肉の塩釜焼き～サラダ仕立て～

🔥 301 kcal (1人分)

材料/ 6人分

粗塩	800g	
卵白	2個分	
パセリ	大さじ1	
ローズマリー	大さじ1/2	
豚肩ロース肉(塊)	600g	
オリーブ油	適宜	
A {	白みそ	小さじ2
	マヨネーズ	大さじ2
	牛乳	大さじ4
	レモン汁	小さじ1
	砂糖	少々
お好みの野菜		適宜



作り方

- ① ボウルに粗塩を入れ、卵白を少しずつ加え混ぜる。さらにパセリ、ローズマリーを加え混ぜる。
- ② 豚肩ロース肉にオリーブ油をまんべんなく塗っておく。
- ③ ココットダッチオーブン(またはダッチオーブン)にクッキングシートを敷き、①の半量を敷き詰める。②をのせ、残りの①で豚肉を包み、蓋をしてグリルに入れる。
- ④ 【ココットダッチオーブン/タイマー25分】に設定し、点火する。消火後、そのままグリル庫内で25分余熱する。
* 従来型デリシアの場合は【ダッチオーブン/タイマー30分】+余熱20分で焼き上げる。
- ⑤ ドレッシングを作る。Aの材料を順番に入れながら、そのつどよく混ぜる。
④の豚肉をスライスし、お好みの野菜、ドレッシングと共に盛り付けたら出来上がり。

おもち入りロール白菜

🔥 158 kcal (1人分)

材料/ 6人分

白菜	12枚
豚ばら薄切り肉	6枚
お餅	3個
水	200cc
白だし	大さじ1
しょう油	大さじ1/2
みりん	大さじ1
塩	ひとつまみ
白ネギ	2本
すりごま	適宜



作り方

- ① 白菜は芯をとり、1枚ずつはがして洗う。大きめの鍋にお湯を沸かし白菜を入れ、上下かえしながら約2分間茹で、柔らかくする。
- ② お餅は1個を4等分、豚バラ肉は2等分にそれぞれ切る。豚バラ肉に、4cm程度の千切りにした白ネギを乗せ、その上にお餅を1切れずつのせて巻き、①の白菜で更に巻く。
- ③ 全て巻いたら、巻き終わりを下にして、フライパンに敷き詰める。
水、白だし、しょう油、みりん、塩を入れて強火にかける。沸騰したら中火にして【タイマー/10分】設定し煮込む。
- ④ お皿に盛り付け、白ネギとすりごまを散らして出来上がり。

白ネギの効能

白ネギはアリシンという成分を青ネギの倍含んでおり、このアリシンには体温を上昇させて免疫力を高めたり、脂肪燃焼効果があります。

また、脳を活性化させ、殺菌作用も持っています。アリシンはビタミンB1と結びつくとアリチアミンという物質になり、ビタミンB1の吸収力が10倍も高まります。

ビタミンB1は糖をエネルギーに変え、疲労回復やストレスの緩和に役立ちます。

白ネギはビタミンB1が豊富な豚肉や牛肉、卵などと一緒に食べると良いでしょう。

白ネギも青ネギもアスピリンと同様に鎮痛作用があり、血栓の予防にもなる「天然の薬箱」。常に野菜かごに備えておきたい野菜です。

かぼちゃの和風ポタージュ 6人分

🔥 141 kcal (1人分)

材料/6人分

かぼちゃ	約1/3個 (皮付きで550～600g)
木綿豆腐	1/4丁
昆布だし	450～500cc
白みそ	大さじ2～3
砂糖	小さじ1～2
塩	少々
オリーブ油	適宜(大さじ3)



作り方

- ① かぼちゃは適当な大きさに切り、皮を削ぎ取ってから2mm程度の薄切りにする。
(皮は捨てずにとっておく)
鍋に薄切りにしたかぼちゃとひたひたの水、塩少々を入れたら【茹でもの機能/4分】にセットし点火する。消火し、かぼちゃが柔らかくなっているのを確認したら、お湯を切る。
- ② ①のかぼちゃをマッシャーでつぶし、水気を切った木綿豆腐を割って加えたら、更に細くなるまでつぶす。
- ③ ②に昆布だしを少しずつ注ぎ入れ、砂糖、白みそも加えてひと煮立ちさせたら、弱火にしてポタージュ状になるまで時々混ぜながら煮込む。味をみて、必要であれば塩、砂糖、白みそで味を調える。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れ【温度調節機能/170℃】でかぼちゃの皮をカリッとするまで素揚げし、油をきる。
- ⑤ ③のポタージュに④をトッピングしたら出来上がり。

かぼちゃは栄養成分を豊富に含む緑黄色野菜です

かぼちゃには、抗酸化成分の代表であるβ-カロテン、ポリフェノールやビタミンC、Eなどの抗酸化成分が豊富に含まれており、抗酸化力が極めて高い野菜です。
さらにビタミンB1、B2、カルシウム、鉄などをバランスよく含んだ栄養面ですぐれた野菜です。
かぼちゃには体を温める効果があるので、冷え性の方にはうってつけの野菜です。
温かいスープにして飲めば保温効果は抜群で、病後の体力回復にも効果があります。
また、冬至に食べると良いといわれるのは、その時期にかぼちゃを常食していると、風邪の予防になると考えられるからです。
ビタミンAとCが粘膜の抵抗力を高め、細菌感染を予防する効果を発揮します。



紅茶のシフォンケーキ

3合炊き使用

🔥 283 kcal (1人分)

材料/ 6人分



作り方

卵白	3個分
卵黄	3個分
砂糖	45g
サラダ油	大さじ3
牛乳	大さじ3
ホットケーキミックス	50g
紅茶の葉	小さじ1
生クリーム	100cc
砂糖	小さじ2
りんご	適宜

- ① ボウルに卵白を入れ、2/3量の砂糖を少しずつ入れながら泡立器でしっかりしたメレンゲを作る。
- ② 別のボウルに卵黄と残りの砂糖を入れ、泡立器で白くもったりした状態になるまで混ぜ、さらにサラダ油と牛乳を加えてよく混ぜる。
- ③ ②に①の半量を入れてヘラで混ぜ、ホットケーキミックス、細かく刻んだ紅茶の葉を加えて切るように混ぜ、さらに①の残りを入れてさっくり混ぜる。
- ④ 底に型紙を敷いた炊飯鍋に③を流し込み、釜の底を軽く打ち付けて空気を抜いてから蓋をし、【炊飯機能/ごはん3合】を選択し点火ボタンを押す。
炊飯が終わったら竹串を中心部分にさし込み、生地が付いてこなければ焼き上がり。

※ ケーキクーラーなどに取り出し、冷めたらお好みの大きさにカットし、ホイップクリーム、りんご、アングレースソースと共に盛り付けする。

～アングレースソース～ 🔥 72.5 kcal (1人分)

材料

卵黄	2コ分
砂糖	40g
牛乳	170cc
バニラエッセンス	適量

塩釜で残った卵黄を
デザートソースに！

作り方

- ① 牛乳を温める。この時、沸騰させないように注意する。
- ② ボールに卵黄をいれ、砂糖を2～3回に分けて加えたら、そのつど泡だて器ですり混ぜる。
- ③ 泡だて器で混ぜながら②に①の牛乳をゆっくり注ぎ入れたら、濾しながら鍋に戻し、弱火にかけながらへらでゆっくり火を通す。とろみがついたらバニラエッセンスを入れて出来上がり。（今回は冷蔵庫で冷やして使用します。）