

なんたんクリスマス Cooking

手持ち食材や市販品を活用してもアイデア一つでご家族好みの我が家のレシピです

クリスマスデコレーションお寿司

材料 (3~4人分)

直径18cmのケーキ型使用の場合は 米2カップの寿司ご飯が適量です

寿司ご飯

米 2カップ 水 2と1/5カップ

酢 大 4 砂糖 大 4 塩 小1と1/3

デコレーション

ハム 4枚

チーズ 2枚

きゅうり 1/2本

卵 1個

プチトマト 3個

作り方

- 1 米は30分前に洗いを水を入れて炊く。合わせ酢を作り上げたご飯にしっかりと混ぜて冷ます。
- 2 卵は溶きほぐし塩少々を加えていり卵にする
- 3 ハム、チーズは星形にぬき、きゅうりは輪切り、斜め切り、プチトマトは、1/2に切る。
- 4 ケーキ型を少し寿司酢で濡らし寿司ご飯を詰め、形が整ったらケーキ型からぬく。
- 5 ケーキ型の寿司ご飯に、いり卵、ハム、チーズ、きゅうり、プチトマトを飾る。

(デコレーションの見本いろいろ)



寿司ご飯に色をつけるには？

サクラデンプ・青のり・炒り卵・ツナ缶(そぼろ炒り煮)・タラコ・など

デコレーションの食材例

ハム・生ハム・ウィンナーソーセージ・チーズ 等

カニカマ・カマボコ・スライスサーモン・イクラ 等

マグロ・しめ鯖・タイ・甘エビ・ホタテ 等 生食の出来る刺身用の魚介類

エビ・イカ・タコ・ウナギ 等 加熱調理して使用する魚介類

キュウリ・ニンジン・三つ葉・青シソ・ブロッコリー・レタス・グリンピース 等

アボガド(クリームチーズと混ぜる)・トマト・パイナップル(生・缶) 等 果実類

その他 梅シソ(粉末状もOK)・マヨネーズ・抹茶・もみ海苔 等

簡単焼きチキン

材 料・・・(4～6人分)

鶏モモ肉	2 枚	(約500g)
★醤油	大さじ	4
★味醂	大さじ	3
★酒	大さじ	3
★砂糖	大さじ	1
★擦り生姜	大さじ	1
		(チューブ入りなら5.～10cm位)
★擦りニンニク	大さじ	1
		(チューブ入りなら5～10cm位)

作り方

- 1 鶏モモ肉は皮にフォークで穴を開ける。
- 2 ★印の調味料を全部混ぜて①の鶏モモ肉に刷り込みパックに入れ3時間程度保冷冷蔵保存する。(朝につけたら昼～夕・前夜に浸けたら翌朝)
- 3 オーブンを200℃程度に加熱する。
- 4 天板にクッキングシートを敷き、②の肉の皮面を上にして置きオーブンで焼く。
20～30分程度で焼ける

- ◎オーブンや肉の厚さによって時間が変わってくるので様子を見て調整
- ◎途中で出てくる焼き汁をハケ等で皮目に塗るとパリッとした焼き上がりになる
- ◎焦げそうな時はアルミホイルを上にかぶせ調整する
- ◎皮がパリッと焼き上がったら盛り付けになりますが、切り分けて個食にする場合と、大皿に盛り付けてから切り分けて食す場合とあります
- ◎オーブンで野菜を焼いて添えても美味しい

調理実習時間の関係で、今回はモモ肉を50～70g程度に切り分けて調味料に漬け込みます
寿司やサラダを調理している間漬け込むとOKです

手羽元使用もOKです・・・30分程度調味料に浸けておきます

付け合わせは・・・レタスやキャベツ等の生野菜、ジャガイモ、サツマイモ、ニンジン、
ブロッコリー等、茹でたり焼いたりする野菜もお勧めです

デザート・・・ミルクピーチ

材 料 (カップ1杯分)

牛乳	100cc	材料全部をミキサーにかけ、冷蔵庫で冷やす
黄桃(缶)	1 個	
黄桃缶シロップ	大 1	(シロップは好みで増量OK)

ポテトサラダでクリスマスツリーを作しましょう

材 料 (4～5人分)

出来上がったポテトサラダ	(お店で売っているポテトサラダを使うと短い時間で作る)
ブロッコリー	1 株
黄色いパプリカ	1/2 個
スライスチーズ	2 枚
ミニトマト	6 個くらい

作り方

- 1、ブロッコリーを小さく分けてゆでる、パプリカはたねを取って、☆の形にする
- 2、スライスチーズも☆にする、ミニトマトは半分に切る
- 3、お皿にポテトサラダをツリーの形にしてのせて、
ゆでたブロッコリーを差し込み緑のツリーを作る
- 4、3のツリーに飾り切りした、チーズやミニトマト、パプリカを飾って出来上がる

ポテトサラダ

材 料 (4～5人分くらい)

ジャガイモ	4 個 (500gくらい)
ニンジン	1/4 本 (40～50g)
キュウリ	1 本
玉ネギ	1/4 個 (50gくらい)
ハム	2 枚・・・なくてもOK
塩	小 1/4
酢	小 1/2
コショウ	
マヨネーズ	大 8

作り方

- 1、ジャガイモは皮を剥きひと口大に、ニンジンは3mm程度の分厚さにして、銀杏の葉型に切る
- 2、キュウリは薄切り、タマネギはたて1/4に切って薄切りにし塩をまぶしておく
- 3、キュウリとタマネギがしんなりしたら水気をしぼる
- 4、ハムは1センチくらいに、◇に切る
- 5、ジャガイモを茹でる
- 6、5分位したらニンジンも加えて茹でる
- 7、ジャガイモが茹でたら一度ザルに空けて水気を除去し、ナベに戻し入れて乾煎りする
焦がさないように火加減に要注意
- 8、再度ボールに入れ温かい間にジャガイモを簡単に潰す
- 9、潰したジャガイモの中に、3と4を入れて混ぜ、塩コショウ・マヨネーズ・酢少々で味付けする