

MENU: 春色ごはん Recipe: 3種のカナッパ寿司



てりやきチキンと大葉



- 《(木オネ汁)》
 (のり巻1本分5~6個用)
 ・とりもも肉... 80g
 (てりやきのタレ)
 ・しょうゆ... 大さじ2
 ・醤油... 大さじ2
 ・サビウ... 大さじ1
 ・白ねぎ... 1/4本
 ・大葉... 3枚
 ・赤玉ねぎ... 1/4個
 ・スナックナズ... 2本



- 《(作り方)》
 ① とりもも肉をフライパンでしっかり焼き、てりやきのタレをオネ汁を絡め、照りがつくまで弱火でかめうる。冷めたら食べやすい大きさにカットする。
 ② 白ねぎの皮を千切りにして白髪ネギをつくり、大葉も食べやすい大きさに切る。赤たまねぎはスライスして塩水にさらしてしんなりしたら水気を叩いておく。
 ③ 中にスティックナズと大葉を巻いたのり巻に大葉赤たまねぎ、てりやきチキン、白ねぎの順にのせ完成!



Recipe:

ホタテとえびとアスパラの
 ミモザ風サラダ
 ガーリックバターしょうゆ
 ドレッシング

- 《(材料)》[1皿 4人分] ・バベリーフ... 適量
 ・刺身用ホタテ... 4粒 (1/2にスライス)
 ・サラダ用えび... 8尾
 ・アスパラ... 4本 (茎の下の厚い皮を剥いておく)
 ・ゆで卵... 1個 (かたゆでにする)
 ・バター... 20g (有塩無塩どちらでも可)
 ・にんにく... 1/2片刻みおろし
 ・しょうゆ... 大さじ1と1/2
 ・レモン汁... 大さじ1/2 塩、こしょう... 少々



① ゆで卵の黄身と白身を分け黄身をこし器でまよがしておく。白身は食べやすい大きさに手で分けておく。



② アスパラを塩ゆでし水気を叩いたら食べやすい大きさにカットしておく。



③ フライパンにバターを入れにんにくとほたてを絡め、弱火の中火で軽く火を通したらほたてを取り除く。



④ ③にしょうゆ、レモン汁を絡め、塩こしょうで味を整えていく。冷めたら(ドレッシングの完成)



⑤ お皿にアスパラ、白身、バベリーフ、まわりに、ほたてとえびを盛り付け、冷感庫で冷めし。



⑥ ⑤にドレッシングをかけたあと、ほぐした黄身をかけて完成。