

かわいく★ おいしく★

ひなまつりレシピ

女の子の成長を祝う桃の節句におすすめの、見た目も華やかな簡単レシピ。

鶏ごぼう飯でひな祭りピザ



材料・およそ4人分

- 【生地】**
 炊いたご飯……3杯分
 [1458] 鶏ごぼうめしの具……1袋
 油……大さじ2
 小麦粉……大さじ4
 水……大さじ1/2

【具】

- [0124] にんじん …… 1/3本
 マッシュルーム …… 3個
 冷凍グリーンピース …… 大さじ3
 [0548] 秋川たまご …… 1個
 マヨネーズ …… 適量
 スライスサーモン …… 4枚程度
 シュレッドチーズ …… 50g

ポテトサラダ

じゃがいも※中1個、マヨネーズ適量、ホールコーン大さじ2、塩こしょう適量
 ※じゃがいもは皮をむいてカットし柔らかく茹でる。熱いうちにつぶして残りの材料を加える。

作り方

- 生地をつくる。ビニール袋に小麦粉以外の生地の材料を加え、しっかり混ぜる。小麦粉、水を加え、ひとまとまりになるようにさらにこねてまとめておく。
- にんじんは5mm厚さにスライスし、茹でる。粗熱がとれたら花型に抜く。
- ①を手のひらで伸ばし、両面に小麦粉(分量外)を軽くふる。中火に熱したフライパンに油をしき、生地を両面焼く。
- ②を皿に取り出し、マヨネーズ、シュレッドチーズをのせ、ポテトサラダ、サーモン、のりなどでひな人形をつくり、にんじん、グリーンピースを散らす。
- トースターで焦げ目がつくまで焼いて完成。

1458 秋川牧園 炭火焼鶏ごぼうめしの具 160g/ヒサダヤ/秋川牧園 [60日]
 本 400円 → セール本 395円 (税込 427円)

備長炭で焼き上げた秋川若鶏と国産ごぼうを使用。香りゆたかな混ぜご飯の素です。

3150 ツナ缶 80g×4個 本 614円 (税込 663円)
 かもめ屋 [3年]

きはだマグロを使用。アミノ酸も使用しない無添加です。イージーオープン缶。

0243 ホールコーン 300g/日本罐詰 [2年] 本 300円 → セール本 295円 (税込 319円)

北海道の生産者が土づくりを大切に農業の使用を抑えて栽培したコーンを使用。

1741 オーガニックサーモン 刺身用スライス 200g(20枚)/益子食品(三耀フーズ) [1年] 本 921円 → セール本 917円 (税込 990円)

原材料 アトランティックサーモン(ノルウェー産)

2993 しその葉ふりかけ 50g 本 200円 (税込 216円)
 バンドラファーム [90日]

1850 冷凍エビ 200g(11~14尾) 本 1,030円 (税込 1,112円)
 オルタートレードジャパン [90日]

3697 オーガニックジンジャーエール 250ml/光食品 [1年] 本 130円 → セール本 125円 (税込 135円)

材料・およそ4人分

- 酢飯……2合分
 寿司酢 …… 大さじ4
 米酢大さじ4、砂糖大さじ3、塩小さじ2で加熱し冷ましておく
- [1741] オーガニックサーモン(スライス) ……100g程度
 [0548] 秋川たまご …… 1個
 ブロッコリー(茹でておく)…50g
 小松菜、いんげんなど(茹でておく)…100g

作り方

- 炊きたてのご飯に寿司酢を加えて混ぜ合わせ、1/2量にはしその葉ふりかけ(→A)、残りには青のり(→B)を加えて混ぜ合わせ、冷ましておく。
- 卵を溶きほぐして薄焼き卵をつくり、錦糸状に切る。
- にんじんは5mm厚さにスライスし、茹でる。粗熱がとれたら花型に抜く。
- アルミホイルや厚紙などでひし型をつくり、酢飯A、しいたけ旨煮、小松菜、(B)の順に敷き詰める。一番上に錦糸卵、ブロッコリー、にんじん、エビ、サーモンスライスを飾りつけて完成。

錦糸卵とサーモンで華やかに♪ 押しひな寿司



素材にこだわった炭酸飲料

3700 常 ぶどうサイダー 250ml/光食品 [1年] 本 140円 → セール本 135円 (税込 146円)

3697 常 オーガニックジンジャーエール 250ml/光食品 [1年] 本 130円 → セール本 125円 (税込 135円)