

3/6 (月)おにぎりDAY Cooking



- カニカマチーズおにぎり
- 〈材料・4個分〉
- ごはん (温かいもの) 300g
 - コーン (水煮) 50g
 - カニカマ 30g
 - バター (有塩) 5g
 - ベビーチーズ 45g
- A
- しょうゆ 小さじ1.5
 - 白りごま 小さじ1.5

- 〈作り方〉
- ①カニカマ5mm幅、チーズ1cm幅に角切りにする。
 - ②ボウルにご飯とバターを入れ混ぜ、バターが溶けたらAとコーンを入れて混ぜ合わせる。
 - ③ラップに包んで三角形に握り、皿に盛りつける。

カニカマチーズおにぎりは、カニカマとチーズ、コーンを混ぜ込んだ、彩りのいいおにぎりで、バター醤油の風味が食欲をそそります。カニカマは、かにかまぼこの略で、風味、食感、形、色などを蟹の身に似せて作られたかまぼこです。1970年代に広島市の大崎水産によって開発され、比較的早い時期から欧米諸国でも普及しています。インスタントラーメン、レトルトカレーと合わせて日本の食品の三大発明と呼ばれています。

ご飯にカニカマを混ぜて握れば、子供たちが喜ぶおにぎり完成♪食べたい、作りたいがきっと見つかるでしょう。カニカマのぼんやりした味は醤油が引き締めてくれます。調理もしやすく扱いやすいので便利な食品です。カニカマは高たんぱく低糖質とヘルシーで、子供から大人までみんなが大好きです。

3/15 (水)サンドイッチDAY Cooking



- バナナ&ピーナツクリームのホットサンド
- 〈材料・1組分〉
- 角食パン (8枚切り) 2枚
 - バナナ 1本
 - ピーナツクリーム (甘いタイプ) 大さじ2
 - マーガリン 適量
 - ハチミツ 10g

- 〈作り方〉
- ①バナナは斜めに薄切りにする。
 - ②パンにピーナツクリームを塗り①をはさみアルミ箔で包み、耳を潰すように4辺を押す。
 - ③フライパンに②を乗せ片面2~3分ずつ焼く。
 - ④アルミ箔を外し、横半分に切る。

今回は簡単かつオシャレなスイーツサンドを作りたいと思って紹介するのが、熱々どろどろのバナナが美味しい、バナナとピーナツバターのホットサンドです。料理初心者の子供たちでも、マネをするだけで問題なく作れることから、一緒にクッキングにチャレンジしてみます。

食パンにマーガリンを塗り、塗った面が焼けるように裏返すと焼き色がつき、サクッとした食感になります。ピーナツバターは遠慮せずにたっぷり塗りましょう。バナナを並べてハチミツをかけ、ピーナツバターは種類によって甘さが違うので、ハチミツの量で甘さを調整したいですね。弱めの中火にかけ、焼き加減を確認しながらフライパンの上で約3分、裏面は2分半くらい加熱し、良い焼き色がついたら取り出します。あとは食べやすい大きさにカットするだけです。

3/13 (月)ディズニートシリーズ



- キノコのクリームスープ、ポルチーニ風味
- 〈材料・2人分〉
- 玉ねぎ 1/4個
 - ベーコン 20g
 - エリンギ 1本
 - しめじ 50g
 - マッシュルーム 2個
 - 塩・こしょう 各少々
 - 薄力粉 15g
 - 水 200ml
 - きざみにんにく 1/2片分
 - 固形チキンコンソメ 1個
- A
- 牛乳 100ml
 - 生クリーム 50ml
 - バター 15g
- ポルチーニのピュレ
- ポルチーニ 50g
 - 塩・こしょう 各少々
 - バター 5g
- ビーツのピュレ
- ビーツ水煮 250g
 - 塩 少々

- 〈作り方〉
- ①ポルチーニのピュレを作る。鍋にバターを入れポルチーニを塩・こしょうで炒める。火が通ったら、水25mlを加えひと煮立ちさせミキサーで攪拌する。
 - ②ビーツのピュレを作る。ミキサーにビーツと塩を入れ攪拌する。
 - ③Aは1cmの角切り、マッシュルームは6等分に切る。鍋にバターとにんにくを入れ火にかけ、玉ねぎ・ベーコン・きのこ類の順で炒める。
 - ④塩・こしょうをふり薄力粉を、かけ焦げないように炒め、水を少しずつ加え煮溶かす。チキンコンソメを入れ強火で熱し、5分経ったら弱火で約5分煮る。
 - ⑤牛乳と生クリームを加えて混ぜ、①を入れ混ぜ合わせ、器に盛り②をかける。

きのこの旨味たっぷりのクリームスープです。じっくり弱火できのこを炒め、おいしさを引き出しました。ポルチーニのピュレを加えているので、コクのあるクリーミーな味わいです。コンソメと塩少々で味付けをしますが、低糖質で、こくがあってとても美味しいです。東京ディズニーシーの「カフェ・ポルトフィーノ」でクリスマスの華やかなスペシャルメニューとして提供されました。カフェ・ポルトフィーノは、南欧風で人気の地中海料理のお店です。

3/1 (水)おうちのお弁当シリーズ



- 豚こましょうが焼き
- 〈材料・2人分〉
- 豚きり落とし肉 1合
 - 玉ねぎ 1/4個
 - ごま油 小さじ2
 - 薄力粉 少々
- A
- おろししょうが大さじ1/2
 - しょうゆ・酒 各大さじ2
 - みりん・砂糖 各大さじ2

- 〈作り方〉
- ①豚肉6~8等分に切り、食べやすい大きさに丸め平らにする。薄力粉をまぶし余分な粉を落とす。
 - ②玉ねぎは繊維を断つように薄切りにする。フライパンに油を入れ①を焼く。きつね色になったら取り出し、玉ねぎを入れ透き通るまで炒める。
 - ③肉とAを加え強火でタレをからめ、煮汁を飛ばす。

玉ねぎと豚こま切れ肉の生姜焼きの紹介です。豚こま切れ肉と玉ねぎを炒め合わせ、生姜の風味が効いたタレと合わせて仕上げます。漬け込みいらずなので、超時短にもなりとても簡単です。豚こま切れ肉に薄力粉をまぶすことで調味料がよく絡み、またとろみ付けの効果もあります。醤油の量はお好みで調整します。いつもの生姜焼きがぐんと美味しくなり、しっかり味で子供たちもご飯が進みます。超特急で最高に美味しい、もうお腹ペコペコ、今直ぐご飯を沢山食べたい！そんな時のお助け料理として、食材も超シンプル、お肉の旨みが移った味染み玉ねぎがこれまた最高です。ご飯をガッツリいきたいあなた、育ち盛りの子供たちもきっと喜んでくれると思います。高コスパで簡単にできお弁当におすすめです。(K)