



12/6

(大)おうちのお弁当シリーズ

きのこたっぷりあんかけ豆腐



★ ★ ★ ★ ★ 〈材料〉 (1人分) ★ ★ ★ ★ ★

絹ごし豆腐	1丁	水	200cc
しめじ	1/4株	めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
えのきたけ	1/2株	片栗粉	小さじ2
しょうが	少々	青ねぎ	少々

- ★ ★ ★ ★ ★ 〈作り方〉 ★ ★ ★ ★ ★
- 鍋に水、めんつゆ、せん切りにしたしょうが、一口大に切った豆腐、ほぐしたきのこを入れ、弱火で3分程煮る。
 - 火を止め、水溶き片栗粉を流し入れてかき混ぜ、とろみがついたら刻み青ねぎをのせる。

豆腐で子供たちがお腹一杯になるヘルシーレシピを考えました。水溶き片栗粉は、片栗粉1、水2の割合で作ります。使用量はとろみの様子を見てお好みで調整します。具はエノキ&しめじですが、見映えもしてとても美味しく出来ますよ。ヘルシーだし、絹ごし豆腐がとっても美味しい。きのこの旨味たっぷり♡あったかな餡で子供たちもお腹一杯になるとと思います。



12/9

(金)ディズニーリゾートシリーズ

祭りちらし寿司



★ ★ ★ ★ ★ 〈材料〉 (2~3人分) ★ ★ ★ ★ ★

寿司飯	400g	A	水	440ml
玉子焼き	100g		かつおだしの素	小さじ2
茹で海老	2枚		薄口醤油	小さじ2
かまぼこ	2枚	B	塩	小さじ2
にんじん	2枚		刻みのり	適量
茹で枝豆	20g		昆布茶	小さじ2
粉ゼラチン	2g		刺身醤油	20ml



- ★ ★ ★ ★ ★ 〈作り方〉 ★ ★ ★ ★ ★
- 合わせだしを作る。鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったら火を止めて氷水にあてて冷ます。
 - 寿司酢ジュレを作る。水大さじ1に粉ゼラチンを入れてふやかす、鍋に入れ、シャリ酢100mlを加えて火にかける。ゼラチンが溶けたら火を止め、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
 - 器に寿司飯を盛る。玉子焼きを寿司飯の大きさに合わせて棒状に4本切り、おみこし
 - の台輪のように端を重ねながら四角くのせ、中心部分に海老を盛り付ける。かまぼこ、にんじんを添え、枝豆を散らし、②の寿司酢ジュレをのせ、①とBを別皿に入れて添える。

ディズニーランドのパーク内で唯一の和食のお店、ワールドバザールにあるレストラン北斎で販売しているメニューです。このレストランはプライオリティ、シーティング対象、つまり事前に予約する必要があって、当日並んで利用するということは出来ません。このレストランで販売されている季節限定のメニューがスペシャル膳です！セット内容は、祭りちらし寿司、とろ湯葉豆腐、涼風みつ豆の3品です。

メインとなる祭りちらし寿司は、ミッキーシェイプのかまぼこ、マグロ、甘海老、白身魚、カニ身、サーモン、イクラ、玉子、穴子といった具材がちりばめられています。レストラン北斎では、3種類の食べ方を楽しめます。最初はそのままで、次はネギなどの薬味を乗せ、最後は海藻ビーズを乗せて冷やし出汁をかけ、お茶漬けのようにして食べます。特に最後の冷やし出汁をかけて食べるのはたいそう絶品だそうです。味は文句無いと思うので、子供たちには花園風にアレンジして提供します。(K)