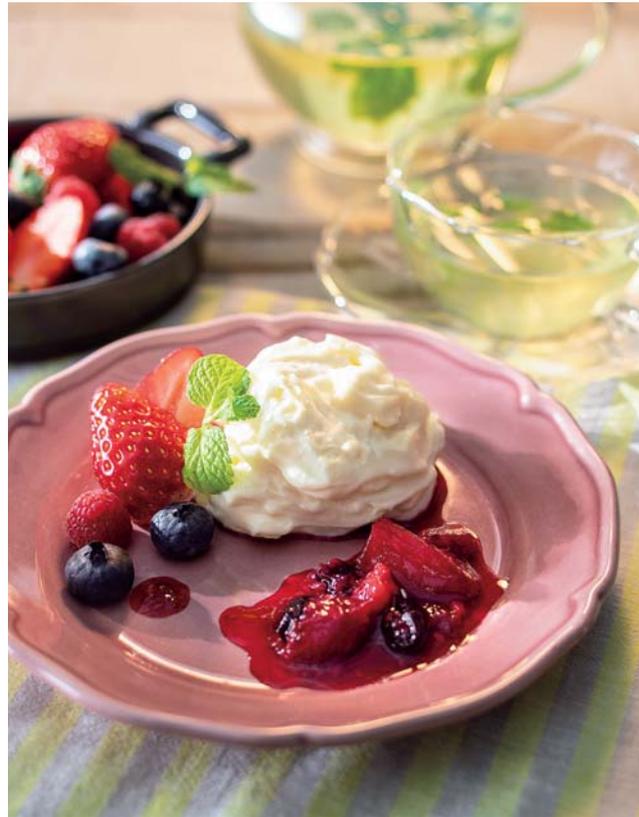




お祝いには

春気分を先取り、彩りメニュー♪



ベリーソースの ふわふわクレームダンジュ

調理時間 20分

材料(4人分) ●電子レンジは600Wを使用

※水切り、冷蔵庫で冷やす時間を除く

- | | |
|----------------------------------|----------------------|
| CO・OP産直生乳100%で作ったプレーンヨーグルト……400g | いちご(縦に四等分する)……50g |
| クリームチーズ(室温に戻す)……200g | CO・OP 4種のベリーミックス |
| マシュマロ……80g | ① ……50g |
| | 砂糖 ……大さじ1 |
| | レモン汁 ……小さじ1/2 |
| | ミント、フルーツ(お好みで) ……各適宜 |

1人分(レシピ1/4量) *カロリー: 330kcal *食塩相当量: 0.5g

- ヨーグルトを耐熱容器に移し、ラップをせずに電子レンジで2分加熱し、ペーパータオルを敷いたザルに入れて冷蔵庫で約1時間水切りする。
- 耐熱容器にクリームチーズとマシュマロを入れ、ラップをして電子レンジで2分加熱後、なめらかになるまで混ぜ、1を入れてさらに混ぜたら粗熱を取る。
- 小鉢などにまずはペーパータオル、次にガーゼを敷き、4等分した2をそれぞれ入れ、軽く絞るように丸めて輪ゴムで止めたら冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- 耐熱容器に①を入れてラップをし、電子レンジで1分加熱後、かき混ぜて冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ガーゼを外した3を器に盛り、4のソースを添えてお好みでミントとフルーツを飾る。

コツ・ポイント

- ペーパータオルは厚手のもの、または2枚重ねで使用すると破れにくくなります。
- 工程3で冷蔵庫で一晩冷やし、しっかりと水分を抜くとより濃厚な味わいになります。

PICK UP

産直生乳100%で作ったプレーンヨーグルト

ステーキちらし寿司

調理時間 30分

材料(6人分)

※牛肉を漬ける時間と炊飯時間を除く

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| 牛肉(2~2.5cm厚さのステーキ用)……300g | 白いりごま ……大さじ3 |
| しょうゆ、みりん、酒…各大さじ2 | ゆずの皮(千切り) ……1/2個分 |
| ① おろしにんにく…小さじ1と1/2 | にんじん(細切りにしてゆでる) ……1/4本 |
| こしょう ……適量 | 大葉(千切り) ……5~6枚 |
| バター ……10g | アボカド(1cm角に切る) ……1個 |
| 米 ……3合 | ② ミニトマト(半分に切る) ……12個 |
| CO・OP 純米酢 ……90ml | 厚焼きたまご(1cm角に切る) ……100g |
| ③ 砂糖 ……大さじ2 | スプラウト、白いりごま |
| 塩 ……小さじ1と1/2 | (お好みで) ……各適量 |

1人分(レシピ1/6量) *カロリー: 522kcal *食塩相当量: 2.6g

- 米を炊飯器のすし飯コースで炊いておく(すし飯コースがない場合、水を2.5合分にして炊く)。
- 牛肉にこしょうを振り、①を合わせたパットに30分ほど漬けたら汁気を切る。(漬け汁は取っておく)
- フライパンにバターを入れて熱し、2を強めの中火で約1分焼いて裏返し、ふたをして1分半程度焼いたら皿などに取る。粗熱がとれたら1cm角に切る。フライパンに漬け汁を入れ、半量になるまで煮詰める。
- ご飯が炊いたらボウルに移し、合わせた②と③を加え、混ぜ合わせて器に盛る。その上に大葉を散らし、3の牛肉と④を盛り付けたら3で煮詰めた汁をかけ、お好みで⑤を散らす。

PICK UP

産直牛肉(ステーキ用)

コツ・ポイント

牛肉は焼いた後アルミホイルで包み、30分置いてから切ると肉汁が閉じ込められてしっとりとした仕上がりになります。