

<p>食 材 (3人分)</p>	<p><u>カラフルプレート</u> 鮭切り身 1切れ はんぺん 50g こんにゃく(白) 70g 卵 1個 きくらげ(戻したもの) 10g 玉ねぎ 1/4個 長いも 5cm キャベツ 3枚 ニンジン 1/3本 黄ピーマン 1/2本 しいたけ 1枚 米 50g 水 350cc さつまいも100g</p> <p>A【塩 小さじ1/3 しょうゆ 小さじ1 酒 大さじ1/2 片栗粉 大さじ1 マヨネーズ 大さじ2 こしょう 少々】 だし 200ml B【しょうゆ 小さじ1 塩 小さじ1/2】 水溶き片栗粉 適量</p> <p><u>トマちゃんゼリー</u> ミニトマト 6個 砂糖 大さじ3 水 300ml レモン汁 小さじ2 ロゼワイン 100ml ゼラチン5g</p>
<p>調理方法</p> <p>調理時間 (約90分)</p>	<p><u>カラフルプレート</u> *レ*…レンジでできる所。700Wです。 下準備 ・鮭は皮、骨をとり、ぶつ切りにして塩、酒(分量外)をまぶしておく。 ・こんにゃくは3cm角くらい切り、熱湯をかけ、あくぬきしておく。 ・はんぺんは3cm角に切る。 ・長いもは皮をむき3つに輪切り。 ・玉ねぎ、きくらげ、ニンジン、黄ピーマン、しいたけはみじん切り。 ・米は洗って水(350cc)に浸しておく。さつまいもはよく洗って、皮つきのまま 1cm角に切る。</p> <p><u>キャベツミルフィーユ</u> ①キャベツを型より少し大きめくらいにちぎり、塩少々を入れた熱湯で1分間、塩ゆでする(硬いのためな人はもう少し)。ゆでたら、冷水にとり、ざるにあけておく。 *レ* キャベツをお皿に入れ、ラップをふんわり被せ、1分30秒。 ②フードプロセッサーに卵とこんにゃくを入れて、こんにゃくの形がなくなるまで回す。 ③鮭、はんぺん、調味料Aを入れて、形がなくなり、少し粘りがでるまで回す。 ④玉ねぎ、キクラゲを入れて、スプーンなどで混ぜる(フードプロセッサーは使わない)。 ⑤型にキャベツ、④、長いも、キャベツ、④、キャベツの順に重ねる。 ⑥蒸し器で10分間蒸す。 *レ* 型にラップをふんわり被せ、5分。 ⑦芋かゆりゾットを周りに、キャベツミルフィーユを真ん中に、カラフルあんかけを上からかけて、出来上がり。</p> <p><u>カラフルあんかけ</u> ①だしに、にんじん、黄ピーマン、しいたけを入れ、軟らかくなるまでゆでる。 *レ* 器に切った野菜をいれ、ラップをふんわり被せ、1分。 ②調味料Bを入れ、一煮立ちさせ、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。 *レ*</p>

調味料、片栗粉大さじ1弱を入れ、片栗粉が溶けるまで混ぜる。ラップを被せ、40秒したら一回取り出し、よく混ぜる。さらに40秒。

芋かゆりゾット

- ①水に浸してあるお米にさつまいもを入れる。
- ②蓋をして、強火にかけグツグツしてきたら、弱火にして約15分間加熱する。
- ③軟らかくなったら、火を止め10分間蒸し、塩を加える。

トマちゃんゼリー

- ①ミニトマトのヘタをとり(飾りに使うので3つは捨てないで♪)、つまようじで3箇所穴を開ける。
- ②沸騰したお湯にミニトマトを入れ、皮がむけてきたら、冷水にとり皮をむく。
- ③鍋に水と砂糖を入れ、溶かし、湯剥きしたミニトマトを入れる。
- ④火にかけて、グツグツしてきたら、弱火にして1分間加熱する。
- ⑤火を止め、レモン汁小さじ1を入れ混ぜる。
- ⑥シロップごとタッパ等に入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫で一晩おく。
- ⑦鍋に一晩置いておいたシロップから200mlとり、入れる。
- ⑧ゼラチンを振り入れ、加熱し溶けたら火から下ろし、レモン汁小さじ1を加える。
- ⑨ロゼワインを⑧に入れ、混ぜる。
- ⑩グラスにミニトマト2つずつ入れ、⑨を流し入れる。
- ⑪冷蔵庫で冷やし、固まったらヘタを飾って出来上がり。