

管理栄養士のお手軽レシピノート

★お正月料理を楽しもう！

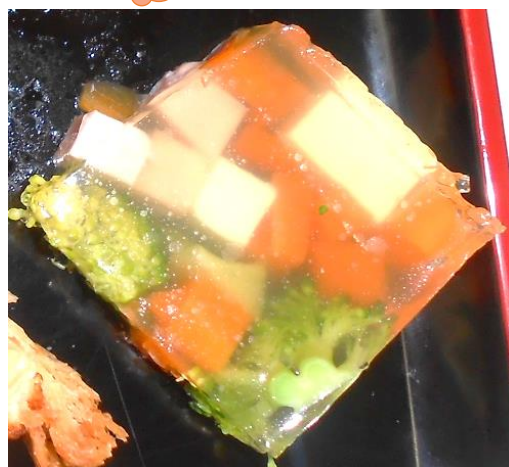
自宅で簡単！洋風おせち

簡単おせち
ワインに合う
おしゃれ
作り置きレシピ

★ゼリー寄せ

＜材料＞(4～6人分)

- ・ 人参 1/2本 ・ フロッキー 60g
- ・ チーズ 30g ・ ハム 80g
- ・ 顆粒コンソメ 小さじ2 ・ 白ワイン 大さじ2
- ・ 粉ゼラチン 10g ・ 塩 少々



＜作り方＞

- ① 人参とフロッキー、チーズ、ハムを1cm角に切る。
人参とフロッキーは柔らかく茹でる。
- ② 小鍋に水2カップに顆粒コンソメと白ワイン、塩を加えて加熱する。
沸騰したら火を止め、水で戻した粉ゼラチンを加えてよく混ぜる。
氷水の入ったボウルに当てながらかき混ぜて冷やし、トロミがつき
始めたら①の具材を加える。
- ③ 型に②を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



キラキラのゼリーは大人も子どもも大好き！たまにはコンソメ味のおかずゼリーはいかがですか。具の種類や切り方を変えてみたり、しっかり固めず、ジュレゼリーとしてフルフルとした食感を楽しんだりするのもいいですね。



★洋風お煮しめ

＜材料＞(4人分)

- ・ 手羽元 4個 ・れんこん 200g
- ・ たけのこ水煮 120g ・にんじん 1/2本
- ・ 絹さや 4枚 ・だし汁 300ml
- ・ 酒 小さじ2 ・しょうゆ 小さじ1
- ・ 塩 小さじ1 ・にんにく 1かけ
- ・オリーブオイル 大さじ1 ・黒こしょう 少々



＜作り方＞

- ① 手羽元は水気をふき取り、塩こしょうを振る。
れんこんと人参は1cmの厚さに切り、花形にする。
たけのこは乱切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて火にかける。香りが出てきたら手羽元を入れて焼く。
焼き目が付いたられんこん、にんじん、たけのこ、だし汁、酒、しょうゆ、塩を加えて煮る。
煮立ったら弱火にし、落とし蓋をして具材に通るまで煮る。
- ③ 絹さやを加え、絹さやに火が通ったら器に盛り付ける。
仕上げに黒こしょうを振る。



～管理栄養士のあとかき～

今年のお正月はおしゃれに洋風おせちを楽しみませんか。
いつもの煮しめも、オリーブオイルと黒こしょうで洋風仕様に。
重箱に詰めなくても、各自プレートに彩りよく盛り付ければ
カジュアルにおせちを楽しめます。

