

ロブスターのガーリックバターソテー ムール貝添え

ガーリック風味の
ロブスターが
ぷりぷりでおいしい!



材料(4人分)

- ロブスター 2尾
- ムール貝
(殻をこすり合わせて洗う)
..... 8個
- 白ワイン 大さじ2
- 薄力粉 少々
- バター(またはマーガリン) ... 10g
- マッシュルーム(半分に切る)
..... 4個
- ブロccoli(小房にわけ茹でる)
..... 50g
- ミニトマト 8個
- 白ワイン 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- バター(またはマーガリン) ... 10g
- 水 大さじ2
- にんにく(すりおろす) ... 1片
- パセリ(みじん切り)
..... 10g

A
(混ぜる)

作り方

- ① 耐熱皿にムール貝・白ワインを入れ、ラップをかぶせ電子レンジ(600W)で4分ほど加熱する。
- ② ロブスターは頭部から尾まで半分に切って背わたを取り、切り口の身に茶こしなどを使って薄力粉を薄く振る。爪ははずして身を取り出しておく。
- ③ フライパンにバターを熱し、②の身を下にして強めの中火で焼き目をつける。爪の身も焼く。
- ④ ③にAを加えて煮立たせ、マッシュルームも加えて全体に味をなじませたら皿に盛る。
- ⑤ ④に①を盛り、④のフライパンに残ったソースをかけ、ブロッコリーとミニトマトも添える。

カロリー(1人分) 139kcal

食塩相当量(1人分) 2.2g

ロブスターグラタン



材料(4人分)

- ・ロブスター……………1尾
- ・たまねぎ(薄切りにする)…1/2個
- ・マッシュルーム(半分に切る)……………50g
- ・バター(またはマーガリン)…30g
- ・薄力粉……………40g
- ・マカロニ(硬めに茹でる)…100g
- ・牛乳……………3カップ(600ml)
- ・塩……………小さじ1
- ・こしょう……………適量
- ・粉チーズ……………大さじ1
- A・パン粉……………大さじ1
- ・バター(またはマーガリン)…10g
- ・パセリ(みじん切り)……………少々

カロリー(1人分) 348kcal

作り方

- ① ロブスターの尾ヒレは切り落とし、頭と胴体をしっかり持ち、ねじりながらはさみ、爪と関節も胴体と同じようにはさみ。頭部のみそは取っておく。
- ② キッチンバサミなどで胴体の殻を切り、切れ目から半分に割って身を取り出し、背わたは取り除く。爪も胴体同様ハサミを入れて切り、身を取り出す。身は一口大に切る。※頭の殻と尾ヒレは飾りに使用する。
- ③ フライパンにバターを熱し、たまねぎ・マッシュルームを入れて炒め、たまねぎが透き通ってきたら薄力粉を振り入れて炒める。薄力粉が粉っぽくなくなってきたら、牛乳を少しずつ入れながら混ぜ、弱火でトロミが出るまで煮込む。
- ④ ③に②のロブスターの身・マカロニ・塩・こしょうを加えて混ぜる。※お好みで、①で取っておいたみぞも入れると、コクが出ておいしくなります。
- ⑤ 耐熱皿に④を入れ、頭の殻と尾ヒレを飾りにし、Aを散らしてのせる。
- ⑥ 220度に予熱したオーブンで⑤を約15分焼いたら、仕上げにパセリを散らす。※焦げないように様子を見て焼き時間は調整してください。

食塩相当量(1人分) 1.9g

材料(6人分)

- ・ロブスターの殻……………2尾分
- ・バター(またはマーガリン)…20g
- ・にんにく(包丁でつぶす)…2片
- ・セロリー(一口大に切る)…2本
- ・たまねぎ(一口大に切る)…2個
- ・にんじん(一口大に切る)…1本
- ・ローリエ……………1枚
- ・白ワイン…1/4カップ(50ml)
- ・コンソメ……………1個(5g)
- A・薄力粉……………大さじ2
- ・バター(またはマーガリン)…15g
- B・牛乳…1/2カップ(100ml)
- ・生クリーム……………1/2カップ(100ml)
- ・トマトケチャップ…大さじ2
- ・塩……………小さじ2/3
- ・こしょう……………適量
- ・パセリ(みじん切り)……………少々
- ・生クリーム……………少々

作り方

- ① 大鍋にバターを熱し、にんにく・ロブスターの殻を入れて炒める。香りがしてきたら野菜類・ローリエを入れて軽く炒め、白ワイン・コンソメを加え、ひたひたになるまで水(分量外・約1.3ℓ)を加えて一煮立ちさせる。
- ② ①が沸騰したら弱めの中火にし、時々混ぜながら煮汁が半分くらいになるまで約1時間煮詰め、煮詰まったらザルでこす。(こして約600g)
- ③ 耐熱ボウルにAを入れて電子レンジ(600W)で30秒ほど加熱し、泡立て器でよくかき混ぜたら、Bを少しずつ入れながらダマにならないようにさらに混ぜる。
- ④ 鍋に②を入れて、③を少しずつ入れながら混ぜて火にかける。温まったら塩・こしょうで味をととのえ器に盛り、パセリと生クリームを飾る。

カロリー(1人分)

195kcal

食塩相当量(1人分)

1.3g



余った殻を有効活用◎

ロブスタービスク

※写真はすべてイメージです。



材料(4人分)

- ・ロースステーキ
(常温に戻し塩を振っておく)
..... 3枚(600g)
- ・トマト(8等分のくし切り)..... 2個
- ・パプリカ(黄)(幅2cmのスライス)
..... 1個
- ・ズッキーニ(厚さ1cmの輪切り)..... 1本
- ・にんにく(みじん切り)..... 1片
- ・ラー油(具入り)..... 小さじ2
- バジル味噌ソース
(ミキサーで混ぜる)
- ・バジルソース..... 大さじ5
- ・絹豆腐..... 150g
- ・オリーブオイル..... 大さじ2
- ・味噌..... 大さじ2
- ※味噌は塩気に応じて量を調整ください。
- ・みりん..... 大さじ1
- ・パセリ..... 適量
- ・粗びき黒こしょう..... 適量
- ・粉チーズ..... 適量

作り方

- ① フライパンに油大さじ1(分量外)を熱し、牛肉を強火で表・裏・表の順に1分ずつ焼いたら、取り出してアルミホイルで包んでおく。同じフライパンでパプリカ・ズッキーニも炒めて取り出しておく。
- ② 同じフライパンに油大さじ1(分量外)を熱し、中火でにんにく・トマトを炒め、香りが出てきたらラー油・みりんを加えて絡めたら、トマトは取り出しておく。
- ③ 皿にバジル味噌ソースを適量落とし、②のトマト、①のパプリカ・ズッキーニを盛る。
- ④ ①の牛肉をアルミホイルから取り出し、厚さ5mmにカットしたら、③に盛る。
- ⑤ ④の牛肉にバジル味噌ソースを落とし、パセリ・黒こしょう・粉チーズを振る。

カロリー(1人分) 612kcal | 食塩相当量(1人分) 3.1g



味噌と豆腐が
濃厚さをアップ!

サントリー系列のバルなどでメニュー開発を手がける

大石智和シェフ監修

タスマニアビーフステーキ
バジル味噌ソース

※写真はイメージです。



いろんな味の
チキンで試してね～。

ごちそうチキンのバゲットサンド

材料(4人分)

- ・フランスパン 1本
- ・ごちそうチキン(お好みのフレーバー) 2本
- ・レタス(一口大にちぎる) 4枚
- 「A」・マヨネーズ 大さじ2
- 「混ぜる」・粒マスタード 小さじ2
- ・きゅうり(薄い輪切り) 1/2本
- ・トマト(厚さ8mmの半月切り) 1個
- 「星形ピック」・パプリカ(赤・黄)(星形に3個ずつ抜く) .. 各1/6個
- ・ピーマン(星形に2個抜く) 1/4個
- ・竹串(フランスパンの厚さに合わせて長さを調整する) 8本

作り方

- ① 星形のパプリカ・ピーマンを竹串の上部に刺しておく。
- ② ごちそうチキンは袋に記載の時間通り電子レンジで温め、骨から身をはずし軽くほぐす。
- ③ フランスパンは両端を切り落とし長さを半分に切り、それぞれ横に切れ目を入れ、トースターで2～3分焼く。
- ④ ③の切れ目にAを塗り、レタス・きゅうり・②・トマトを挟み、①で留め、食べやすい大きさに切る。

カロリー(1人分)
304kcal

食塩相当量(1人分)
1.5g

3種のチーズの クリスマスリースピザ

材料(4人分)

- ・ピザクラスト(23cm).....1枚
- ・ピザソース.....60g
- ・ピザ用チーズ.....70g
- ・モッツアレラチーズ.....1/2個(50g)
- ・ブロッコリー(小房にわけ茹でる).....1/2株
- ・ミニトマト.....6個
- ・パプリカ(黄)(小さい星形に5個抜いておく).....1/4個
- ・パプリカ(赤)(小さい星形に1個抜いておく).....適量
- ・エリンギ(一口大に切る).....1/2本
- ・ロースハム.....3枚
- ・粉チーズ.....適量

作り方

- ① [リボンのベースを作る]
ハム1枚を使い1cm幅の帯を3つ作る。別のハムの中央部を絞ってヒダを作り、帯の1つで中央を巻き後ろ側をようじで留めてリボンを作る。ほかの帯は取っておく。残ったハムは星形に抜く。
- ② ピザクラストにピザソースを塗り、ピザ用チーズ・モッツアレラチーズを散らしたら、①を置き、取っていた2つの帯を左右に斜めに置く。リボンの近くに赤のパプリカを置く。
- ③ ピザのふちに、ブロッコリーをリースのように環状に置く。その上にミニトマト・パプリカ(黄)・エリンギを均等に置く。
- ④ 220度に予熱したオーブンで③を約8分焼いて皿に盛り付け、雪に見立てて粉チーズをリース部分に振る。

カロリー(1人分)
183kcal

食塩相当量(1人分)
1.2g



スフレチーズオムレツのせ クリスマスボロネーゼ

フワフワスフレが
濃厚なソースに
よく合うよ。



材料(2人分)

- ・スパゲッティ(硬めに茹でる).....160g
- ・パプリカ(赤・黄)(1cm角に切る).....各1/4個
- ・オリーブオイル.....大さじ1
- ・ボロネーゼソース.....2人分
- ・パセリ(みじん切り).....適量
- ・粉チーズ.....適量
- スフレオムレツ
- ・卵(黄身と白身にわけ、黄身は溶きほぐす).....2個
- ・ピザ用チーズ.....30g
- ・塩.....ふたつまみ
- ・こしょう.....適量
- ・バター(またはマーガリン).....5g×2

作り方



- ① 卵の白身に塩・こしょうを加え、角が立つまでしっかり泡立てたら、黄身を少しずつ加え混ぜ均一にする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、パプリカを炒めたら、ボロネーゼソースを加え、絡めながら温める。スパゲッティを加えて和え、器に盛る。
- ③ フライパンにバターを熱し、①の半量(1人分)を入れて丸く広げ、強めの中火で焼く。ピザ用チーズを上にはらき、上面が半熟のうちに2つに折る。これを2つ作る。
- ④ ③を②の上にのせ、パセリと粉チーズを振る。

カロリー(1人分)
731 kcal

食塩相当量(1人分)
4.3g

材料(4人分:直径15cmのケーキ型1つ分)

- ・ごはん…… 500g(1.5合分)
- ・ミツカン 五目ちらし
…… 小袋1袋(2人分)
- ・寿司ねたセット…… 1パック
- ・きゅうり(薄い輪切り)…… 1/2本
- ・卵…… 3個
- ・砂糖…… 大さじ1
- ・塩…… 小さじ1/3
- ・かいわれ大根
(根を落とし長さ3cmに切る)
…… 20g

作り方

- ① ごはんに「五目ちらし」に付属の「すし酢」を加えて切るように混ぜたら、同じく付属の「煮しめ具」も加えてさらに混ぜる。
- ② 卵に砂糖・塩を加えてよく混ぜ、フライパンに流し込んだら、中火で熱し、はして混ぜながら火を通し、炒り玉子を作る。
- ③ きゅうりに塩ふたつまみ(分量外)を加えて混ぜ、しばらく置いたら水気をしっかり絞る。
- ④ ケーキ型にラップを敷き、②の半量を入れて平らにし、その上に①を半量入れて平らにする。さらにその上に③・残りの②を平らにのせたら、残りの①を入れて平らにして軽く押さえつける。
- ⑤ ④に大きめの皿をかぶせ、皿を押さえながらひっくり返してケーキ型とラップを外す。かいわれ大根・「寿司ねたセット」の星形玉子焼きを周りに飾り付ける。
- ⑥ 「寿司ねたセット」の刺身は、クルクルと巻いてバラにして⑤に飾り付け、いぐらを散らす。
お好みでオーナメントと大葉も飾り付ける。



カロリー(1人分) 475kcal | 食塩相当量(1人分) 2.8g

※栄養価は使用する食材によって異なります。おおよその目安としてください。

クリパらしく
ゴージャスに
デコっちゃおう。



シーフードフラワーの
クリスマスケーキ寿司

お肉も入って
食べごたえのある
サラダだよ。



お子さまと一緒に作ろう
クリスマスツリーサラダ

材料(4人分)

- 五島塩ローストビーフダイナミックカット(かたロース)
(厚さ1.5cmのそぎ切り).....140g
- じゃがいも.....1/2個
- ロメインレタス(またはグリーンレタス)
(大きい葉は何枚か残し、いろいろな大きさにちぎる).....100g
- 豆水煮サラダ用.....50g
- ラディッシュ(幅2mmの輪切り).....2個
※九州地区では一部店舗のみの取り扱いとなります。
- アボカド(縦半分に切り、幅1cmに切る).....1/2個
- ホールコーン.....60g
- ブロッコリー(小房にわけ茹でる).....1/4株
- トマト(薄いくし切り).....1個
- パプリカ(黄)(星形に抜く).....少々
- たまねぎ(幅3mmの半月切り).....1/2個
- 角切りチーズ.....9個
- 粉チーズ.....適量
- シーザーサラダドレッシング.....適量
- 竹串.....1本

作り方

- じゃがいもは濡らしたクッキングペーパーなどで包み、ラップでさらに包んで、電子レンジ(600W)で約2分加熱する。温かいうちに皮をむく。
 - ①を平らな面を下にして皿に置き、竹串を刺してツリーの土台にし、その周りに肉・野菜類・チーズを置く。
 - 大きめのロメインレタスの葉を竹串の下の方まで刺したら、その上に肉・野菜類・チーズをのせる。これを繰り返して円すい形になるように重ねていく。※上の方が細くなっていくように、ロメインレタスの葉は少しずつ小さいものを刺していく。
 - 竹串の一番上にパプリカを刺し、粉チーズを散らし、ドレッシングをかける。
- ※食するときには竹串に注意して、ツリーを崩しながらお召し上がりください。

カロリー(1人分) 232kcal | 食塩相当量(1人分) 0.9g

※栄養価にドレッシングは含まれません。



材料(4人分)

- ・シーフードミックス.....230g
- ・料理酒.....大さじ2
- ・粗びき黒こしょう.....適量
- ・たまねぎ(幅1cmに切る).....1個
- ・パプリカ(黄)
(種を取り一口大に切る).....1個
- ・ミニトマト
(ヘタを取り縦半分に切る).....12個
- ・ブロッコリー(小房にわける).....1房
- ・粉チーズ.....大さじ4
- ・レモン(輪切りを4枚、残りは搾る用)
.....1個
- ・オリーブオイル.....大さじ2
- ・パセリ.....適量
- ・イタリアンドレッシング.....適量
- ・クッキングシート.....4枚

作り方

- ① シーフードミックスは料理酒と黒こしょうに5分ほど浸け臭みを取ったら、水気を切る。
- ② クッキングシートにたまねぎ・パプリカ・ミニトマト・ブロッコリー・①・レモンの輪切り・粉チーズを順にのせ、オリーブオイルをかける。
- ③ ②のクッキングシートの手前と奥の端を合わせ、左右両端をしっかりねじり、電子レンジ(600W)で約3分半加熱する。
- ④ ③を皿に置いて口を開き、搾る用のレモンを搾り、黒こしょう・パセリを振り、イタリアンドレッシングをかける。

カロリー(1人分) 177kcal | 食塩相当量(1人分) 0.7g

※栄養価にドレッシングは含まれません。



材料を包んで
レンジにかけるだけ!
「もう1品」が簡単に。



サントリー系列のバルなどでメニュー開発を手がける

大石智和シェフ監修

シーフードと彩り野菜の
温サラダレモン風味

雪だるま ポテトサラダ

材料(4人分)

- ・じゃがいも……………3個
- ・きゅうり(輪切り)……………1/2本
- ・たまねぎ(みじん切り)……………1/4個
- ・ロースハム(星形に抜き残りは刻む)……………4枚
- ・茹で卵……………1個
- ・パプリカ(赤・黄)、きゅうり(5mm角に切る)……………適量

- A
- ・酢……………小さじ1
 - ・砂糖……………大さじ1/2

- B
- ・マヨネーズ……………大さじ4
 - ・粉チーズ……………大さじ1/2
 - ・牛乳……………小さじ1
 - ・塩・こしょう……………各少々

作り方

- ① じゃがいもは濡らしたクッキングペーパーなどで包み、ラップでさらに包んで、電子レンジ(600W)で約6分加熱する。温かいうちに皮をむく。
- ② 輪切りのきゅうり、たまねぎは塩少々(分量外)でもみ、水気を絞る。茹で卵はフォークなどで粗くつぶす。
- ③ ボウルに①を入れてマッシャーなどでつぶし、A・刻んだハムの半量・②のきゅうりとたまねぎを加えて混ぜる。
- ④ ③にBを加えて更に混ぜ、②の茹で卵の半量を加えてザクザクと和える。
- ⑤ 【雪だるまに仕上げる】ラップを使って④を大小2つ丸めて、雪だるまの形にして皿に盛る。顔と体は、野菜・のりなど(分量外)で作る。
- ⑥ 雪だるまの周りに、パプリカ・きゅうり・残りのハム・残りの茹で卵を散らす。

カロリー(1人分) 205kcal | 食塩相当量(1人分) 1.2g

のせるだけ!おもてなしクラッカー

材料(4人分)

- ・アラハタ 塗るテリヌ3種……………各小さじ4
- ・伊藤ハム テリヌバラエティ(半分に切る)……………4切
- ・クリームチーズ(サイコロ状に切る)……………2切(約40g)
- ・クラッカー……………24枚
- ・ローストビーフスライス……………4切
- ・たまねぎ(薄切り)……………20g
- ・かいわれ大根(根を落とし長さ2cmに切る)……………10g
- ・グリーンレタス(小さめにちぎる)……………葉1枚
- ・ミニトマト(半分に切る)……………2個
- ・オレンジ(薄皮をむき半分に切る)……………1/8個
- ・マヨネーズ……………適量
- ・粒マスタード……………適量
- ・飾り用ハーブ(イタリアンパセリ、ディルなど)……………適量

作り方

- ① 具材を皿に盛り付ける。
- ※食べるときは、クラッカーにお好みで「塗るテリヌ」を塗るか、「テリヌバラエティ」をのせ、好きな具材をトッピングする。

カロリー(1人分) 206kcal | 食塩相当量(1人分) 1.3g

材料(4人分)

- 豚肉 ロースしゃぶしゃぶ用 400g
 - だいこん(ピーラーで薄切り)..... 1/4本
 - レタス(食べやすい大きさにちぎる)..... 1/4個
 - 長(白)ねぎ(斜め薄切り)..... 1本
 - みずな(長さ4cmに切る)..... 1/2袋(140g)
 - チンゲン菜(1枚ずつはがす)..... 1株(110g)
 - にんじん(ピーラーで薄切り)..... 1/3本
 - えのき(石づきを落とし食べやすい大きさにほぐす)..... 1/2袋(50g)
 - ミツカン ごま豆乳鍋つゆ ストレート..... 1袋
- 【つけダレ】
- ミツカン 味ぽん®..... 適量
 - ミツカン かおりの蔵® 丸搾りゆず..... 適量

作り方

① 鍋に「ごま豆乳鍋つゆ」をよく振って入れ、ときどきかき混ぜながら一煮立ちさせる。

② 具材を皿に盛る。

※食べるときは具材を①でサッと湯通ししてお召し上がりください。

※お好みで「味ぽん®」または「かおりの蔵®」をつけてお召し上がりください。

カロリー(1人分)

393kcal

食塩相当量(1人分)

3.7g

※栄養価につけダレは含まれません。

FoodNote [フードノート]

豚肉のごま豆乳味しゃぶ

しゃぶしゃぶの後の
みずなはうどんが
おすすめだよ。



※写真はイメージです。



ザクロのシャンパン風



お酒

Pomegranate



ブルーベリーでサングリア



お酒

Blueberry



いちごのミルキーヨーグルトドリンク

ノン
アルコール

Strawberry



シュワツとキウイフロート

ノン
アルコール

Kiwi fruit

材料(2人分)

- ・ザクロシロップ……………120ml
- ・スパークリングワイン……………180ml

作り方

ザクロシロップ・
スパークリングワインをグラスに
注ぎ、そっとかき混ぜる。

※お好みでシロップの量は調整してください。
※ザクロの實を数粒入れると、ワインの泡で
踊るざくろが楽しめます。

材料(5人分)

- ・ブルーベリー(サッと洗う)……………100g
- ・赤ワイン……………750ml
- ・オレンジ(よく洗う)……………1個
- ・りんご(よく洗う)……………1個
- ・バナナ(厚さ8mmの輪切り)……………1本
- ・はちみつ……………大さじ2
- ・シナモスティック……………1本

作り方

- ① オレンジは皮つきのまま厚さ5mmの半月切りにする。
りんごも皮つきのまま、芯を除き一口大に切る。
 - ② 赤ワイン大さじ2・はちみつを耐熱皿に入れて
電子レンジ(600W)で約30秒温め、はちみつを溶かす。
 - ③ 保存用のビンなどに、①・②・残りの材料を
入れ、赤ワインを注ぐ。
- ※半日以上置くとエキスが出て飲み頃になります。
保存の際は冷蔵庫に入れてください。

材料(2人分)

- ・いちご……………8粒
- ・砂糖……………大さじ1
- ・ヨーグルト……………80g
- ・牛乳……………1・1/2カップ(300ml)
- ・コンデンスミルク……………大さじ2

作り方

- ① いちごは刻み砂糖と混ぜ、それぞれの
グラスに入れ、15分ほど置く。
- ② ヨーグルト・コンデンスミルクを混ぜ
合わせ、①の上に隙間なくかける。
- ③ ②の上から牛乳をそっと注ぐ。
お好みでいちごやミントの葉を飾る。

材料(2人分)

- ・キウイフルーツ(グリーン)……………1個
- ・はちみつ……………大さじ1
- ・レモン汁……………小さじ2
- ・サイダー……………1カップ(200ml)
- ・アイスクリーム……………100g

作り方

- ① キウイフルーツ・はちみつ・レモン汁を
ミキサーに入れて攪拌する。
- ② グラスに①を半量ずつ入れ、サイダーを
注いで軽く混ぜたらアイスクリームを
のせる。お好みでレモンやミントの葉を
飾る。

FOOD 【フードノート】 Note



フルーツたっぷり
カスタードデコケーキ



※写真はすべてイメージです



材料(4個分)

- [illegible]

カロリー(1個分) 288kcal | 食塩相当量(1個分) 0.5g

作り方

- ① いちこの半量は飾り用に縦半分に切る。
残りのフルーツは1cm角に切る。
- ② クリームチーズはボウルに入れて
泡立て器で混ぜて柔らかくし、Aを
加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ それぞれのグラスに、コーンフレーク・
①の角切りフルーツ・②を交互にのせ、
層になるように入れていく。
- ④ ③の最上部に②をのせ、①の
飾り用いちご・ココア味クッキーをのせ、
お好みでミントを飾る。

※お召し上がりの際は冷蔵庫でよく冷やすのがおすすめです。



材料(8人分)

- ・スポンジケーキ(6号).....1個
 - ・生クリーム.....1パック(200ml)
 - ・砂糖.....大さじ2・1/2
 - ・カットフルーツ盛り合わせ.....1パック
- カスタードクリーム
- ・卵黄.....1個分
 - A・砂糖.....大さじ1・1/2
 - ・薄力粉(ふるっておく).....大さじ1
 - ・牛乳.....1/2カップ(100ml)

シロップ(混ぜてレンジで30秒温める)

- ・砂糖……………小さじ2
・水……………小さじ4

カロリー(1人分)	食塩相当量(1人分)
313kcal	0.2g

作り方

- 1 耐熱ボウルにAを入れてよく混ぜ、牛乳を少しずつ加えながら混ぜて均一にする。電子レンジ(600W)で1分加熱したらよく混ぜて、再びレンジで1分加熱してよく混ぜ、冷やしておく。
- 2 生クリームに砂糖を加え、氷水を当てて冷やしなが、角が立つまでしっかり泡立てる。
- 3 フルーツのいくつかは、ケーキの側面に張り付ける用に厚さ5mmに切っておく。スポンジケーキの間にはさむ用にも、適量を少し厚めに切っておく。
- 4 皿にスポンジケーキ1枚を置き、ハケでシロップを塗り、①の半量を平らにのせる。③のはさむ用のフルーツをまんべんなく敷きつめ、その上に②の約半量を平らに塗ったら、もう一枚のスポンジをのせる。
- 5 ④の上面にシロップを塗り、ナイフなどで全体に残りの②をきれいに塗る。側面に③の側面用フルーツを張り付ける。
- 6 ケーキ上面の中央部に残りの①を丸くのせ、フルーツもたっぷりのせる。お好みでハーブや飾りをする。



ヨーグルトチーズフィリングのザクロパイ

レシピ:アメリカ大使館 農産物貿易事務所専任シェフ 小枝絵麻さん

ナッツのような食感で、
種まで食べられる!



材料(6人分)

- ・ザクロの実……………300g(2個分)
- 生地――
- ・小麦粉……………240g
- ・塩……………小さじ1
- ・砂糖……………大さじ3
- ・バター(またはマーガリン)……………60g
- ・氷水……………80ml

作り方

- ① 生地の材料をフードプロセッサーで攪拌する。ボール状になったら取り出して丸めて、30分ほど冷蔵庫で休める。
- ② ヨーグルトチーズフィリングの材料を混ぜる。
- ③ 取り出した①を直径50cmほどの大きい円に伸ばす。
- ④ ③の中央に②を塗り、上にザクロの実を一面にトッピングして、生地の手端の方を包む。
- ⑤ 180度に予熱したオーブンで④を約40分焼く。
※焦げないように様子を見て焼き時間は調整してください。

- ヨーグルトチーズフィリング――
- ・ギリシャヨーグルト(プレーン)……………220g
 - ・クリームチーズ……………300g
 - ・砂糖……………80g

ザクロとベビーリーフのサラダ



※写真はすべてイメージです。

ザクロ・ベビーリーフ・ミニトマトを混ぜてリース形に盛るだけ!

材料(2人分)

- ・ザクロの実……………50g(約1/3個分)
- ・ベビーリーフ
(サッと洗い水気を切る)……………20g
- ・ミニトマト(4等分に切る)……………2個

ドレッシング(混ぜる)――

- ・ワインビネガー……………大さじ2
- ・オリーブオイル……………大さじ1
- ・味の素 パルスイート®
カロリーゼロ(液体タイプ)……………2g
- ・塩……………ひとつまみ
- ・粗びき黒こしょう……………少々