

プレートに盛りつけて見た目もおしゃれに

簡単おせち 3種盛り



■材料〈4人分〉

〈えびの黄金焼き〉

無頭えび……………中～大8尾

- ◆A
- 白みそ……………50g
 - 卵黄 (Sサイズ) ……1個分
 - 砂糖……………5g
 - 酒……………大さじ1
 - だし汁……………大さじ1
- いんげん……………1本

〈紅白相生(あいおい)結び〉

だいこん……………8本(約1.5cm×15cm)

にんじん……………8本(約1.5cm×15cm)

- ◆B
- だし汁……………大さじ3
 - 酢……………大さじ3
 - 砂糖……………大さじ1

〈市松模様の生ハムチーズ巻き〉

生ハム……………4枚(約5cm×10cm)

クリームチーズ…6個(18g×6個使用)

グリーンアスパラガス……………3本

粗挽き黒こしょう……………適量

■作り方…調理時間約35分(漬け込む時間は除く)

〈えびの黄金焼き〉

- ①えびは背わたを取り、足は切り取り、殻がついたまま腹開きにする。
- ②1尾につき爪楊枝を2本、えびがしっかり広がるよう、縫うように刺し、形を整える。オーブントースターで軽く素焼きする。
- ③鍋にAを合わせ、へらを使い、極弱火で練る。とろみがつけばえびに塗り、さらにオーブントースターやグリルで少し焦げ目がつく程度焼く。
- ④熱いうちに爪楊枝を抜き、ゆでて小口切りにしたいんげんを散らす。

〈紅白相生(あいおい)結び〉

- ①だいこん・にんじんは、うすさ1mm、幅1.5cm×長さ15cmの結べる程度の長さに揃えて切る。3%の塩水をつくり、しんなりするまで漬け込む。
- ②①を1枚ずつ重ね、結ぶ。
- ③Bを合わせ②を1時間以上漬け込む。

〈市松模様の生ハムチーズ巻き〉

- ①クリームチーズはグリーンアスパラガスの太さに合わせて棒状に切る。
- ②グリーンアスパラガスは下処理後、塩ゆでし、生ハムの長さに合わせて切り揃える。
- ③生ハムを広げ、クリームチーズ・②を市松模様になるように、2段交互に重ねる。外側を生ハムでしっかりと巻き、巻き終わりを下にする(4個つくる)。半分に切ると切り口が市松模様になる。
- ④③に粗挽き黒こしょうをふる。

1人あたり:247kcal



- ・えびは大きめのブラックタイガーが作りやすいです。
- ・3%の塩水は、水100mlに対し3gの塩を入れてください。
- ・生ハムチーズ巻きは、棒状に切ったにんじんやきゅうりなどでもつくれます。