



## <ひな祭りカントタンケーキすし>

**材料食材(4人分)**/温かいご飯600g、錦糸卵40g、でんぶ適量、はんぺん1枚(77g)、ハム2枚(20g)、きゅうり適量、にんじん(40g)、スナップエンドウ4枚、サーモン(刺身用)60g、いくら20g、マグロ(刺身用)60g、焼きのり適量

**調味料**/ナリタヤすし酢大さじ3と1/3(50g)

<作り方>

- ① 温かいご飯にすし酢を入れて切り込むように混ぜ合わせる。
- ② 「パーツの準備」はんぺんで顔と胴体を作り、残りは花びらの型で抜く。ハムは花の形に抜く。きゅうりはピーラーで長く切る。のりで衣、目、口、髪、烏帽子を作る。にんじんを薄く輪切りにし、ゆでで花の形に抜く。スナップエンドウは色よくゆでる。サーモン、まぐろは1cm角に切る。
- ③ 内径18cmのボウルに、ラップを全面にぴったりと敷き詰める。1を入れ、表面が平らになるように推す。
- ④ 「お内裏様」2で作ったはんぺんをきゅうりで巻き、顔に烏帽子、目、口をつけ、しゃくに見立てたものできゅうりと胴体を止める。
- ⑤ 「お雛様」2で作った胴体のはんぺんをのりで巻きハムを襟に見立てて、髪、目、口をつけ花形ににんじんをはり、ピックをさす。
- ⑥ 3の上に皿をのせ、ひっくり返してあける。
- ⑦ 6の上に錦糸卵、でんぶをしき、お内裏様、お雛様をのせ、サーモン、まぐろ、いくら、はんぺんを飾る。まわりにスナップエンドウ、にんじん、ハム、はんぺん、いくらを飾る。

※メニューの一部、ミツカンさんのレシピを引用しております



## <茶碗蒸し>

**材料食材(2人分)**/生しいたけ小1枚、三つ葉適量、卵1個、むきえび(ボイル)小2尾、かまぼこ2切れ

**調味料**/白だし大さじ1 水150ml

<作り方>

- ① しいたけは軸を切って半分にそぎ切りにする。三つ葉は3cm長さに切る。
- ② ボウルに卵を割り入れ、白身を切るように溶く。白だし、水150mlを加えて泡立てないように混ぜざるでこす。
- ③ 器にむきえび、かまぼこ、しいたけを入れ2を静かに注ぐ。
- ④ 直径20cm程度のふたのできる鍋にふきんを敷き(湯の沸騰による器のがたつきを防ぎます)、3を入れて、器の半分の高さまで水を加えふたをし、強火にして7~8分蒸す。  
※固まってない場合は蒸す時間を追加してください。
- ⑤ 器を取り出し、三つ葉をのせる。

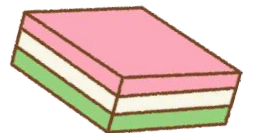
## <はまぐりの潮汁>

**材料食材(2人分)**/はまぐり4個、昆布(乾・3cm)1枚、三つ葉適量

**調味料**/料理酒大さじ1、薄口しょうゆ小さじ1、塩少々 水300ml

<作り方>

- ① はまぐりは砂抜きし、流水でこすり洗いする。(砂抜きの塩水は3%)
- ② 鍋に昆布、水300mlを入れて30分くらいおく。
- ③ 昆布を取り出し、はまぐりを入れて中火にかけ、殻が開いたらアクを取る。
- ④ 酒、しょうゆ、塩の順に加えて調味し、火を止めて三つ葉を加えて器によそる。



## <菱餅カラーのデザート>

**材料食材(4人分)**/ハウスブルーチェイチゴ1箱、牛乳200ml、ギリシャヨーグルト2個(1個100g入り×2個)、キウイフルーツ2個、イチゴ適量

<作り方>

- ① ボウルにブルーチェ1袋入れて、冷えた牛乳200mlを加えてスプーンでとろりとするまで大きくかき混ぜる。
- ② キウイは1/2個分を細かく刻み汁気を取る。
- ③ 器の底にキウイを敷き詰める。その上にギリシャヨーグルト1/2個分を平らになるようにのせる。最後にブルーチェイチゴ約1/4を平らにのせてイチゴを飾る。

※甘さを抑えたカントタンデザート、カルシウム、タンパク質も摂れて、大満足。混ぜて召し上がれ。

お好みで生クリームを飾ったり、ヨーグルトの代わりにホイップした生クリームにしても美味しくなります。