

可児市 さつきちゃんさん | 1人あたり183kcal |

ケーキ(甘くないケーキ)



【材料】6人分

かぼちゃ…100g たまねぎ…100g
エリンギ…50g
ミニトマト…4個
ブロッコリー…50g
ベーコン…2枚
サラダ油…大さじ1
塩コショウ…少々
卵黄…2個分 卵白…2個分
牛乳…大さじ4 薄力粉…50g
ベーキングパウダー…大さじ1/2
チーズ(ピザ用)…60g

【作り方】

- 野菜、ベーコンは1cm角に切る。
- かぼちゃ、たまねぎ、エリンギ、ベーコンをサラダ油で炒めて塩、こしょうで味つけする。
- 卵黄に牛乳とふるいにかけて薄力粉、ベーキングパウダー、チーズを加えて混ぜる。卵白は泡立てる。
- ③にミニトマト、ブロッコリー、②を入れ混ぜ、卵白をさっくり混ぜ合わせる。
- 炊飯器の内側にサラダ油(分量外)を薄くぬり、④を入れ白米コースで炊く。

さつきちゃんさんのおすすめメモ

ケーキですが野菜たっぷり栄養があり、みんな喜びます。

大垣市 ひろっぺさん | 1人あたり231kcal |

簡単！パンナコッタ



【材料】8人分

A 水…1/4カップ
砂糖…大さじ4

B 生クリーム…1と1/2カップ
牛乳…3/4カップ

冷凍果実ブルーベリー…50g
粉ゼラチン…10g
水…1/2カップ
砂糖…1/2カップ

【作り方】

- A、Bをそれぞれあわせておく。
- ブルーベリーとAをあわせ、ソースを作っておく。
- 水1/2カップに粉ゼラチンをふり入れ、レンジで1分加熱する。
- ③に砂糖、レンジで30秒加熱したBを、混ぜながら少しずつ加える。
- 好みの型に入れて冷やし固め、②のソースをかける。



冷凍果実ブルーベリー 200g
本体価格 284円 税込価格 306円
企画予定▶3月2週

ひろっぺさんのおすすめメモ

火をつかわずにできるパンナコッタです。

可児市 ゆちさん | 1人あたり206kcal |

えびのオープン焼き



【材料】4人分

から付きえび…8尾

タルタルソース
ゆで卵…2個
たまねぎ…50g
マヨネーズ…適量

【作り方】

- えびは頭をとり、背中に切りこみを入れ開く。
- ゆで卵とたまねぎはみじん切りにし、マヨネーズをあわせてソースをつくる。
- えびの切り込み部分にタルタルソースをのせ、オープンまたはグリルで焦げ目がつくまで焼く。



ブラックタイガー
特大大 500g
本体価格 2,580円
税込価格 2,786円
企画予定▶3月4週

ゆちさんのおすすめメモ

母が作ってくれるメニューです。豪華な気分になります。

恵那市 リリさん | 1人あたり177kcal |

細寒天の春巻き



【材料】4人分

細寒天…20g
生春巻きの皮…8枚
生ハム…8枚
青じそ…8枚
きゅうり…1本
レタス…4枚
むきエビ…8尾
チリソース…大さじ4

【作り方】

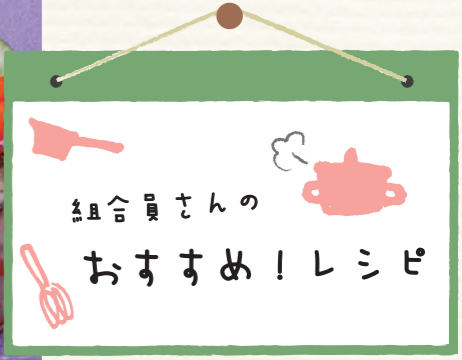
- 細寒天を水でもどし、水気をしっかりきる。
- ぬるま湯でもどした生春巻きの皮に、生ハム、青じそを広げ、その上に細寒天、細切りのキュウリ、レタスをのせて一周巻き、むきえびをのせ最後まで巻く。
- チリソースなど好みのソースを添える。



ミートデコレ 生ハム 72g
本体価格 265円 税込価格 286円
企画予定▶4月1週

りりさんのおすすめメモ

具はスモークサーモンなど、好みのもので、焼きのりを皮にしてもヘルシーで美味しいですよ。



大切なあなたへ
お祝いメニュー
晴れの門出を迎えるご家族に
腕よりをかけてつくってあげたい
お祝いメニューレシピを紹介します。



すし酢
(まつりばやし)
360ml
本体価格 235円
税込価格 253円
企画予定▶3月2週

基本のすし飯

1合あたり664kcal |

【材料】 米…3合 酢…大さじ5 砂糖…大さじ2 塩…小さじ1 干しいたけ…5枚 にんじん…1/2本
油あげ…1枚 めんつゆ…大さじ4 干しいたけの戻し汁…100cc 砂糖…大さじ1

- 【作り方】
- 干しいたけは水でもどし、にんじん、油あげとともに細かく切る。
 - めんつゆ、干しいたけの戻し汁、砂糖、①を鍋に入れ、水気がなくなるまで弱火で煮る。
 - 酢、砂糖、塩、を合わせてすし酢をつくる。
 - 少し固めに炊いた米に、すし酢を回し入れ、切るように混ぜる。全体に酢が合わさったら②を入れ混ぜる。

花盛り寿司ケーキ

可児市 水野さん | 1人あたり319kcal |

【材料】 基本のすし飯…1合分
かつおとシーチキンの甘辛煮 生カツオ…50g シーチキン…1缶 醤油…大さじ4 砂糖…小さじ2 みりん…大さじ1 酒…大さじ1
4人分 でんぶ…大さじ1 青じそ…5枚 スモークサーモン…6枚 錦糸卵…5g いくら…小さじ1

- 【作り方】
- 鍋に、かつおとシーチキンの甘辛煮の材料を入れ、水分がなくなるまで煮る。
 - 基本のすし飯、でんぶ、①、すし飯の順にセルクル型に入れる。
 - セルクル型をはずして、上にでんぶ、荒みじん切りにした青じそをちらす。
 - 中央にスモークサーモンをバラの花ピラにみたててかざり、錦糸卵、いくらで飾る。

てまり寿司

羽島市 しょうちゃんママ |

【作り方】 ラップにサーモンを置き、大さじ2程度のすし飯をのせて丸める。同様にえびもつくる。いくらや錦糸卵をのせて皿に並べる。



co-op 刺身・サラダ用
こだわりサーモンの切落
130g
本体価格 428円
税込価格 462円
企画予定▶3月2週

カップ寿司

岐阜市 みずたまさん |

【作り方】 基本のすし飯をプラスチックのカップに入れ、その上にスモークサーモンと薄くスライスしたきゅうり、いくらをのせる。



北海道野付産いくら
醤油漬け 40g
本体価格 460円 税込価格 496円
企画予定▶3月2週