

# 年末年始商品ごちそうレシピ

★食育ばっくん隊★

## <ほたての2色ソース>

材料名	4人分	
生食用ほたて	4粒	
キウイソース		
キウイ	1個	
A	レモン汁	小さじ1
	塩	ひとつまみ
	ブラックペッパー	少々
トマトソース		
トマト	1個	
B	レモン汁	小さじ1
	花見糖(砂糖)	ひとつまみ
	塩	ひとつまみ
	ブラックペッパー	少々
オリーブオイル	大さじ1	



- ① ほたては横に1/3に切っておく。
- ② キウイソースを作る。キウイの皮をむいてみじん切りにし、Aの調味料と混ぜる。
- ③ トマトソースを作る。トマトの皮を湯むきにしてみじん切りにし、Bの調味料と混ぜる。
- ④ ほたてを皿の中央に置き、まわりの空いた所に②③を彩りよく流し、全体にオリーブオイルを垂らす。  
\*ソースは、フードプロセッサーなどでペーストにしてもよい。

## <ほたての彩カルパッチョ>

材料名	4人分	
ほたて	8粒	
パプリカ(赤)	1個	
ディル	2本	
イタリアンパセリ	1パック	
レモン	1/2個	
紫たまねぎ	1/2個	
ピンクペッパー	8粒	
A	オリーブオイル	大さじ2
	米酢(ピネガー酢)	大さじ1
	塩	少々
フレンチマスタード	大さじ2	
レモン汁	小さじ1	



- ① ほたては縦4つくらい(食べやすい大きさ)に切る。
- ② パプリカ、紫玉ねぎ1センチ角に切り、少し水にさらす。レモンは薄くスライスする。
- ③ Aを合わせ、ソース(ドレッシング)を作る。
- ④ ほたてを皿にバランスよく並べ、水切りした②をまんべんなく散らす。Aのドレッシングをかけ、パセリ、ディルはちぎり、レモンとピンクペッパーを彩りよく飾る。
- ⑤ 最後にレモン汁を回しかける。

## <カナッペ3種>



材料名	2人分
カッターチーズ	大さじ1と1/2
ナッツ類	① 適量
はちみつ	
アボカド	② 1個
マヨネーズ	
ブラックペッパー	
スモークサーモン	2切れ
クリームチーズ	
うずらの卵水煮	2個
いくら	
イタリアンパセリ	③ 大さじ2
わさび(チューブ)	
クラッカー	6枚

★クラッカーの上に各食材をのせる。

- ① カッターチーズ(水切りヨーグルトでもよい※)の上に細かく砕いたナッツ類をのせ、はちみつをたらす。
- ② アボカドペーストを作る。アボカドの皮をむきペースト状にしてマヨネーズとブラックペッパーを合わせる(あればライム1/4をいれても)。スモークサーモンを程よい大きさに切る(巻いてバラ形にしてもよい)。アボカドペーストの上にのせる。かいわれ大根など緑のものを飾るとよい。
- ③ クリームチーズは柔らかくしておき、わさびを混ぜる。うずらの卵をスライスする。わさび入りクリームチーズの上にスライスしたうずらの卵をのせ、イタリアンパセリで飾り、最後にいくらをのせる。

※水切りヨーグルトでカッターチーズ  
ヨーグルトをコーヒーフィルターで2時間こす。  
(夏場は冷蔵庫で)  
ヨーグルト45g ⇒ カッターチーズ18gができる



## <スモークサーモンの奉書巻>

材料名	4人分	
スモークサーモン	1パック(40g)	
大根	5cm位	
昆布	1枚(10cm程度)	
甘酢		
A	水	50ml
	花見糖(砂糖)	小さじ1
	塩	小さじ1/2
	酢	大さじ1

- ① 大根は皮をむき、2ミリ程度の薄い輪切りにする(スライサーを使うと簡単)
- ② 甘酢を作る。Aの調味料を混ぜ合わせ、①の大根をつける。
- ③ 昆布は水につけてもどし、繊維方向にごく薄切りにする。(結べる20cmの長さは必要)
- ④ ②がしんなりしたら水気を切り、スモークサーモンを一切れずつのせてくると巻き、細く切った昆布で結ぶ。

## <パエリア> 詳しいレシピは「パエリア風セット」の袋の中に

セットの中には5種類の魚介(えび・いか・あさり・白身魚・ムール貝)と調味液2袋が入っています。たまねぎ・ピーマン・パプリカなどの野菜と、ご飯(冷飯OK)・白ワイン・塩コショウ・オリーブオイル(お好みの油)はご用意ください。