大阪てんこもりV.O.S.プレート

◆材料（1人分）

枝豆とトウモロコシごはん	２００ｇ
卵のスープ炒め	1人分
ロールチキン	２ 枚
たこ焼かず	２ 個
プチトマト	
パセリ	
ミックスジュースプリン	１個

※ それぞれのレシピは次ページ以降をご覧ください。

◆作り方

1　リング型に枝豆とトウモロコシのごはんを詰めてお皿に抜く。上から白ごまをふる。
2　ごはんの中央に卵のスープ炒めを盛り、ロールチキンをのせ、あんをかける。
3　プチトマトを盛ってパセリを添え、別皿に盛ったたこ焼かずとミックスジュースプリンをのせる。
　※ごはんのリング型サイズ　内寸 15.5 ㎝×4 ㎝　高さ 4.5 ㎝

枝豆とトウモロコシのごはん

◆材料（3人分）

米	２合
出汁	４３０ml
枝豆	１００ｇ（むき実）さや付き約１５０ｇ
トウモロコシ	1/２本
ツナ缶（水煮）	７０ｇ
塩	小さじ1/３
カレーパウダー	小さじ1・1/２
かつおパック	４ｇ
あらびき黒こしょう	適量
炒りごま（白）（する又は刻む）	適量

（下準備）

★米は洗って浸水させる。（３０分以上 米が白くなるまで）後、しっかり水切りする。

★枝豆は塩で洗って産毛を取り、6 分茹でて、さやから出し、薄皮を剥く。

★トウモロコシは皮とひげ根をとり、芯から実を外す。芯は残しておく。

★ツナは水切りしておく。

◆作り方

1 炊飯器に洗った米と出汁、塩、カレーパウダーを入れ、ツナ、トウモロコシ、芯を加え普通のごはん同様に炊く。
2 炊きあがれば芯を取り除き、枝豆とかつお節を混ぜ、あらびき黒こしょうをふる。
3 お茶碗に盛って、すりごまをふる。

卵のスープ炒め

◆材料（2人分）

卵	２個
昆布	２０ｇ
※出汁をとった後の昆布（千切り）	
トマト（くし切り）	１００ｇ
きゅうり（縦１/２斜めスライス）	３０ｇ
スープ（出汁）	１００ml
酒	小さじ１
濃口しょうゆ	小さじ１/２
塩	少々
こしょう	少々
ごま油（お好みで）	少々

◆作り方

1 フライパンにスープ（出汁）を沸かし、塩と酒、濃口しょうゆで味を調え、昆布を加える。
2 溶き卵を周りからゆっくり流し入れ、トマトを加え、弱火にして下から返すように卵をゆっくり混ぜる。
3 煮汁が少なくなるまで混ぜながら炒め（ここで味を含ませる）、きゅうりを加えてこしょうをふり、強火にして汁気を飛ばしながら炒める。
4 お好みでごま油を入れて風味を付ける。

ロールチキン

◆材料（6人分）

鶏モモ肉	１枚（３００ｇ）

（下処理）

塩	小さじ１／３
粗びき黒コショウ	小さじ１／２
粉山椒	少々

（茹でる時）

出汁	５００ml
白葱の青いところ	1～2 本
生姜の皮	２枚

（下準備）

★鶏モモ肉は余分な脂や筋をとって塩をふって１０分おく。
ペーパーで表面の水分を拭く。★皮目にフォークで全体に細かく穴をあける。

◆作り方

1 まな板にラップを広げ（鶏肉の大きさの２倍程度）鶏肉をおき、粗びき黒コショウと粉山椒を散らし、手前からしっかり巻き込む。
2 別ラップをひも状にして、ロールの両端を止める。
3 鍋に出汁、白葱の青いところ、生姜の皮、鶏肉を入れる。鶏肉が浸かる量の水をいれ、火にかける。
沸けば中弱火に落として１０分静かに茹で、火を止め、蓋をしてそのまま冷ます。
4 後にラップを外してゆで汁に漬けこみ、できれば一晩おく。
5 薄くスライスする。

たこ焼かず

◆材料（20個分　1人分は2個）

出汁	３６０ml
アガー	４０ｇ
刻み紅ショウガ	１０ｇ
刻み青ねぎ	８ｇ
茹でたこ	１００ｇ（５ｇ×２０個分）

（仕上げ）

たこ焼きソース	適量
マヨネーズ	適量
削り節	適量
青のり	適量

◆作り方

1　出汁を沸騰させる。
2　火を止め、アガーを加えて 2 分間ほど、よくかき混ぜながら溶かす。
3　2 に刻み紅ショウガ、刻み青ねぎを加え混ぜる。
4　型に 3 を充填し、茹でたこを素早く埋め込み、冷蔵庫で冷やし固める。
5　型から取り出して器に盛って、たこ焼きソース、マヨネーズをかけ、削り節、青のりをふる。

ミックスジュースプリン

◆材料（６人分）　※プリンカップ８０ｇ×６個の分量

バナナ	１本
みかん	１個
黄桃缶	１/２個
※季節が合えば旬の桃を使う	
パイン缶	１枚
レモン果汁	小さじ２
ハチミツ	小さじ２
低脂肪牛乳	１５０ml
粉ゼラチン	８ｇ
湯（ゼラチン用）	１００ml

(仕上げ)

いちじく（皮つき くし形に切る）	適量
デラウェア（実をとりだす）	適量
みかん（房から実をだす）	適量
ハチミツ	少々
ミント	4枝

(下準備)
★バナナは皮ごとレンジにかける。
（５００w4 分・全体に皮が黒くなるまで）
★湯で粉ゼラチンを溶かす。
★黄桃、パインは一口大に切り、みかんは小房に分ける。

◆作り方
1　ミキサーにバナナ、みかん、黄桃、パイン、レモン果汁、ハチミツと牛乳を入れてしっかり攪拌する。
2　1　に溶かしたゼラチンを加えてさらに空気を含ませるように攪拌し、器に注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。（約 2 時間）
3　いちじく、デラウェア、みかんを盛ってハチミツをかけて艶をだし、ミントを飾る。

あん

◆材料（2人分）

ロールチキンを茹でたスープ	２００ml
カレーパウダー	小さじ１/２
塩	少々
片栗粉	大さじ１・１/２
水	大さじ１・１/２

◆作り方

1 片栗粉と塩、カレーパウダーを合わせ、水で溶く。
2 鍋にスープを沸かし、火を弱めて混ぜながら、1 を溶き入れトロミを付ける。

出汁

◆材料（作りやすい分量）

水	２L
昆布	３０g
削り節（混合節）	２０g
花かつお	４０～８０g

◆作り方

1 鍋に水・昆布・削り節を入れて冷蔵庫で一晩おき、中弱火にかける。
2 沸けば花かつおを加えて火を止め、沈めばこす。

プチトマトの飾りつけ

◆材料（2人分）
プチトマト 中 ２個
プチトマト 小 ２個

１６cm×１２cmのバット各 1 枚（底面 13.5㎝×９㎝）
（白い寒天）
牛乳　　５０ml
寒天　　１ｇ

（青色寒天）
水　　少々
色粉（青）　　少々
牛乳　　５０ml 弱
寒天　　１ｇ

◆作り方

1　鍋に牛乳と粉寒天を入れて混ぜ、火にかけて沸騰させる。
2　型に流して冷やし固める。　（白い部分）
3　青い寒天を作る。色粉を少量の水で溶く。
4　3　に牛乳を混ぜて濁らせ、不透明な青色にする。
　（青色水はトータルで５０ml にする。）
5　4　を鍋に入れ、寒天を混ぜてから火にかけ、沸騰したら火からおろして型に入れ、冷やし固める。
6　白い寒天は直径 1 cmの丸口金で抜き、青い寒天は直径 5mm の丸口金で抜く。
7　それぞれの寒天の厚みを 1 mmに削ぐ。
8　4　の白い寒天の中心より少し端側を 5mm の丸口金で抜き、空いたところに青い寒天をはめ込む。
9　プチトマトのへたを取り、大きい方のプチトマトに　8　を張りつける。