

# 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 cm×4 cm 高さ 4.5 cm

# 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、薄皮を剥いて刻む。
- ★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	2 0 g
※出汁をとった後の昆布（千切り）	
トマト（くし切り）	1 0 0 g
きゅうり（縦 1 / 2 斜めスライス）	3 0 g
スープ（出汁）	1 0 0 ml
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	360 ml
アガー	40 g
刻み紅ショウガ	10 g
刻み青ねぎ	8 g
茹でたこ	100 g (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、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

1 6 cm×1 2 cmのバット各 1 枚 (底面 13.5 cm×9 cm)

(白い寒天)

牛乳 5 0 ml

寒天 1 g

(青色寒天)

水 少々

色粉 (青) 少々

牛乳 5 0 ml 弱

寒天 1 g

## ◆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5 0 ml 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。