

お料理する人を応援します！

小田真規子の

旬をおいしく！ かんたん

# アイデアクッキング



-Profile-

料理家・栄養士・フードディレクター。  
健康に配慮した、誰もが作りやすく、簡単でおいしいレシピの開発を得意とし、多くの支持を得ている。

今月の旬食材

## 小松菜

12月～2月が旬の小松菜は、皮膚の代謝を高めるβ-カロテンを多く含んでいるので、乾燥しがちなこの時期の肌対策に、また、ビタミンCも多いので風邪の予防にも効果が期待できる野菜です。ミネラルも豊富で、鉄の含有量はほうれん草の約1.5倍、カルシウムは2倍以上もあり、ビタミンDと一緒に摂るとカルシウムの吸収率が高まるので、今回のケーキすしでは、生ハム、えびと組み合わせました。



### 材料

(直径20cmのケーキ型1台分)

- 米…………… 3合
- 水…………… 適量
- ミツカン 五目ちらし 2袋(3合分)
- じゃがいも …… 2個(正味250g)
- ミツカン すし酢昆布だし入り …… 大さじ2
- A サラダ油…………… 小さじ1
- こしょう…………… 少々
- 小松菜…………… 150g
- 塩…………… 小さじ1/2
- サラダ油…………… 小さじ2
- 卵焼き(5～8mmの厚さに切ったもの) …… 18～20枚
- 生ハム… 1パック(15枚ていど)
- えび…………… 8尾
- パプリカ(黄色)…… 約1/2個
- いくら…………… 適量

### おすすめ商品

ミツカン  
すし酢昆布だし入り 360ml



米酢を糖類・食塩・昆布だしで調味した、酸味・甘味・塩味のバランスのとれた本格派のすし用合わせ酢。昆布だしをとる手間を省かずに、このままかけて混ぜるだけで、昆布のうまみのあるおいしいすしめしがり手軽にできあがります。

ミツカン  
五目ちらし 230g



国産の具材が5種類入った、ハレの日にぴったりのちらし寿司の素です。「すし酢」と「具材」が別包装になっているので、手作りに近い味わいをお楽しみいただけます。

自然のあしあと。  
エクアドル産 バナメイえび



ぷりぷりの食感で甘みが強い。

Vパック  
生ハムロース 100g



じっくり熟成、しっとり食感。

## モミの木のケーキすし



1/6量 467 kcal 塩分 3.3 g

### 作り方

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <p><b>1</b></p>   | <p><b>2</b></p>   | <p><b>3</b></p>  |  |
| <p>じゃがいもは皮をむいて3cm角に切り、小松菜は1cm幅に切る。パプリカは星型に抜く。鍋に水1カップ、酒大さじ1、塩少々(各材料外)を煮立たせ、背わたを取ったえびを加えて中火で3～4分煮て火を止め、あら熱をとって殻をむく。</p> | <p>米はといで少なめの水加減で炊飯し、熱いうちにボウルに移し、「ミツカン 五目ちらし」の「すし酢」をふりかけ、切るように混ぜ、「具材」を加えてさっくり混ぜる。</p>                                      | <p>じゃがいもはかぶるくらいの水を注ぎ中火にかけ、煮立ったらふたをして弱火で15分ゆでる。</p>                 | <p>湯を捨てて粉を吹かせ、熱いうちにAを加え、よく混ぜながらつぶしてあら熱をとる。</p>                     |
| <p><b>4</b></p>   | <p><b>5</b></p>   | <p><b>6</b></p>  |  |
| <p>1ℓの熱湯を沸かし、塩、油を加えて小松菜を1分ゆで、ざるに上げてあら熱をとる。水けをよくしぼり、2/3量を3に加えて軽く混ぜる。</p>   | <p>ケーキ型にラップを敷き、底に生ハムを2枚ずつずらして敷き詰める。2を高さ1cmでいど詰め、卵焼きをケーキ型の内側にタテ状に貼るように並べ、さらに半分の高さまで押さえながら2を詰める。残りの小松菜を広げ、残りの2を隙間なく詰める。</p> | <p>5を裏返して器に盛り、ラップをはずす。中央に小松菜を加えたポテトサラダを山高く盛り、1のえび、パプリカ、いくらを飾る。</p> | <p>5を裏返して器に盛り、ラップをはずす。中央に小松菜を加えたポテトサラダを山高く盛り、1のえび、パプリカ、いくらを飾る。</p> |