



えいようだより



平成29年度 12月号 大田区立保育園

人が集まる時や特別な日、簡単にできて見映えのよい料理があると助かりますね。見て、食べて、おいしい料理「ホットプレートで作るパエリア」と「クロカンブッシュ」を紹介します。材料を準備してその場で作ることもできます。ぜひ、お試しください。

市販のミニシュークリームを重ねて作るとても簡単なデザートです。好きなものをデコレーションして子どもと楽しく作ることができます。



肉・魚介のうま味がたっぷり入った出来立てのパエリアを、取り分けながら食べます。ホットプレートの鉄板が熱くなっているのでやけどにはご注意ください。



ホットプレートで作るパエリア ~約12人分が作れます~



【材料(ホットプレート1枚(35cm×35cm)分)】 【作り方】

米	3カップ
水	800ml
スープの素	小さじ2
塩	小さじ1/4
サフラン	小さじ1/3
にんにく	1片
たまねぎ	中1個
鶏肉	200g
ベーコン	50g
パプリカ(赤)	1/2個
パプリカ(黄)	1/2個
アスパラガス	1束
トマト	1個
白身魚(1切20g)	6切れ
あさり(殻つき)	300g
ほたて(蒸し)	12個
えび(殻つき)	12尾
オリーブオイル	大さじ3

- ① 米はとぎ、ザルにあけておく。水、スープの素、塩、サフランを合わせておく。
- ② にんにくはみじん、玉ねぎは1cm角、鶏肉は一口大、ベーコン、パプリカ赤・黄は短冊、アスパラは斜めに切る。トマトは1cm角に切る。
- ③ ホットプレートにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。たまねぎ、鶏肉、ベーコンも加えて炒める。
- ④ ③に①の米加えて炒め、米がすき通ってきたら、サフラン色の汁を入れ、平らにする。
- ⑤ ④の上にパプリカ赤・黄、トマト、白身魚、あさり、ほたて、えびを並べてふたをして、160℃で10分加熱する。アスパラガスを加え3分ほど加熱して、10分保温して出来上がり。

★魚の骨、あさりの殻、えびの頭や皮などを入れる別皿を用意しておきましょう。

★サフランの代わりにターメリックを使用できます。

クロカンブッシュ ~ツリーのように重ねて作るデザートです~



【材料(1個分)】

ミニシュークリーム	25個位
ブルーベリーなど	適量
ホイップクリーム	1本
チョコペン	1本

【作り方】

- ① ブルーベリーは洗って水気をきる。チョコペンは湯につけておく。
- ② シュークリームにホイップクリームをつけてツリー型に重ねる。
- ③ ブルーベリーやチョコペンで飾る。

★冷凍のミックスベリーやいちごなどお好みでかざりましょう。