

■ お豆腐クリームのライスケーキ

材料 1人分

● 柚子ご飯

ご飯 ……………100g

すし酢 ……………大さじ1、

しらたき ……………100g

茹てみじん切り

いり白ごま ……5g、

柚子皮みじん切り …少々

上記の材料をすべて器で混ぜ合わせる

● お豆腐クリーム

木綿豆腐 ……………180g (水切りして)

いり白ごま ……10g、

生クリーム ……大さじ1

ハチミツ ……………大さじ1

ごま油 ……………小さじ1

上記の材料を合わせて、フードプロセッサーで、1~2分攪拌しお豆腐クリームを作り、冷蔵庫で7~8分位休ませる。

● 薄焼き卵 卵1個 (千切り)

● いんげん 20g 茹でて千切りに

● 人参 30g 千切りして茹でる

● ミニトマト 7~10個

作り方

① 9cmの底抜け円柱ケーキ型にラップを広げて柚子ご飯1/2を平らに詰める。

② ①にお豆腐クリーム大さじ1を平らに重ね、いんげんをのせる。

③ 同様にお豆腐クリーム、にんじん、お豆腐クリーム、薄焼き卵、お豆腐クリームの順に重ね、最後に残りの柚子ご飯を詰め押さえる。

④ 冷蔵庫で7~8分休ませる。

⑤ ④をケーキ型から外し、パレットナイフでお豆腐クリームを上部と側面を平らにのぼして塗る。

⑥ 上部をデコレーションし、ミニトマトを飾る。



■ レッドオニオンのマリネ

材料（作りやすい分量）

赤玉ねぎ 大2個
酢 200 c c
ハチミツ 大きじ1

すべての材料を密封容器や広口びん等に入れる。

冷蔵庫で1週間位保存可能です。



■ レッドオニオンとわかめのマリネ

材料 1人分

レッドオニオンマリネ 20 g
水菜 10 g 3 c m位に切る
戻したわかめ 10 g
えのきだけ 10 g、
半分の長さに切って茹でる

すべての材料を合わせ器に盛り合わせます

■ かつおの濃厚スープ

材料と作り方 1人分 かつお削り節 2,5 g、熱湯 200 c c 注ぎふたをして3~4分おき、茶こしでこし、減塩正油小さじ1を後から注ぎます。