

簡単コースメニュー



main dish

軟骨入り紫蘇つくね 梅おろし添え

材料

【紫蘇つくね】

鶏軟骨……50g
鶏むね肉……150g(2~3cm角)
紫蘇……8枚

【A】

味噌……小さじ1
砂糖、和風だし……各小さじ1/2
塩こしょう……適量

水……30ml

【梅おろし】

大根……100g
梅干し……中1個

紫蘇……2枚(飾り用)

作り方

1. ガラスカップに4枚刃ブレードを装着し、鶏軟骨と紫蘇を入れ、5回程度パルスプッシュして全体を刻む。ガラスカップからボウルに取り出した後、鶏むね肉をガラスカップに入れ、2回パルスプッシュしてから、5秒長押ししてひき肉にする。
2. 鶏軟骨と紫蘇を取り出したボウルに、鶏むね肉と【A】を加えて混ぜ、2等分にして、約2.5cm厚の小判形に成型する。
3. フライパンに油適量(分量外)をひいて中弱火で熱し、2を焼く。こんがり焼き目がついたらひっくり返し、水を加えて蓋をし3分蒸し焼きにする。
4. 大根は皮を剥き1cm厚程度の銀杏切りにする。ガラスカップに鬼おろし面を上にしてプレートを装着し、大根と種を除いた梅干しを入れ、8~10秒程度長押しする。汁気を軽く絞る。
5. 器につくねを盛り、梅おろしと紫蘇(飾り用)を添える。



香味野菜ソースで食べる

鯉のたたき



材料

鯉のたたき……160g

【B】

ポン酢……大さじ2
にんにくチューブ……2cm
ごま油……小さじ1/2
鶏がら……小さじ1/4
ラディッシュ……1～2個

【A】

きゅうり……1/3本
万能ねぎ……2本
みょうが……2本
生姜……10g
※全て2～3cm幅に切る

作り方

- 【下準備】
- ・きゅうり、万能ねぎ、みょうが、生姜は2～3cm幅に切っておく。
 - ・ラディッシュは薄輪切りにしておく。
 - ・器は冷蔵庫で冷やしておく。

1. ガラスカップに4枚刃ブレードを装着し、【A】を入れる。3～4回パルスブッシュし、具材をみじん切りにする。
2. 1をボウルに取り出し、【B】と合わせる。

3. 器にスライスした鯉のたたきをドーナツ状に並べ、中心に2をこんもりと盛り付ける。
輪切りにしたラディッシュを鯉のたたきの下側に差し込むようにして飾る。

side dish



シャインマスカットの

マスカルポーネ白和え

材料

木綿豆腐……100g

シャインマスカット……10粒
くるみ……適量

【A】

ねりごま……大さじ1/2
マスカルポーネ チーズ……100g
砂糖……大さじ2
塩……ひとつまみ

作り方

1. ガラスカップに4枚刃ブレードを装着し、ちぎった木綿豆腐と【A】をすべて入れて、10秒長押しする。
蓋を外してガラスカップの内側についた材料をへらで下に落とし、再び蓋をして10秒長押しする。これを後2回繰り返して、滑らかなペースト状にする。
2. 保存容器に移し、冷蔵庫で30分以上冷やす。
3. シャインマスカットは縦半分に切り、白和えクリームと一緒に器にバランスよく盛り付ける。
仕上げに粗めに刻んだくるみをトッピングする。

