

2018年3月29日開催!

カラダとおカネはコツコツつくられる ~お花見ごはんと資産運用のはなし~

ケーキ寿司

材 料:4人分 カロリー(1人分):432kcal

スモークサーモン	16枚	絹さや	20枚
アボカド(薄切り)	1個分	きざみ海苔	適量
たくあん(せん切り)	60g	プチトマト(縦4等分)	4個分
卵	4個	ごはん	480g
	酒		小さじ4
塩	少々	ムースフィルム	8枚
サラダ油	小さじ1/2~	(4.5cm)	

~下準備~

- ・スモークサーモン4枚は縦半分に切り、端から巻いて花のようしておく(飾り用)。残り12枚は横4等分に切っておく。
- ・ボウルにaを合わせ、サラダ油を温めたフライパンに流し入れ、薄焼き卵を焼く(8枚)。冷めてから3つ折りにし、せん切り(錦糸卵)。
- ・絹さやはヘタと筋を除き、塩(材料外)を加えた熱湯(材料外)で茹で、ザルに上げ、斜めのせん切り。少量飾り用に分けておく。
- ・ムースフィルム2枚ずつをつなぎ合わせ、直径11cm位の円形にしておく。
- ・ごはんにすし酢を合わせ、寿司飯を作っておく。

~作り方~

- ①皿に円形にしたムースフィルムをのせる。
- ②寿司飯(1人分の半量)、きざみ海苔、スモークサーモン(横に切ったもの6切れ)、アボカド、たくあん、寿司飯(1人分の残りすべて)、きざみ海苔、スモークサーモン(横に切ったもの6切れ)、絹さや、錦糸卵の順に重ねる。
- ③飾り用のスモークサーモン・絹さや、プチトマトを飾る。



ロールハンバーグ

材 料:4人分 カロリー(1人分):330kcal

合い挽き肉	240g	グリーンアスパラガス	2本分	
塩	小さじ1/4	(斜め6等分)		
砂糖	小さじ1	赤パプリカ(乱切り)	60g	
黒こしょう	少々	黄パプリカ(乱切り)	60g	
ナツメグ	少々	塩	少々	
玉ねぎ(みじん切り)	80g	サラダ油	大さじ2~	
パン粉	大さじ2	a [とんかつソース	大さじ2	
水	大さじ4		b [トマトケチャップ	大さじ1
春巻きの皮	6枚	c [水	大さじ1	
薄力粉	小さじ2		砂糖	大さじ1
	水		しょうゆ	大さじ1
			みりん	大さじ1/2

~下準備~

- ・春巻きの皮は2枚重ねた状態ではがし、半分に切っておく。
- ・薄力粉と水を合わせておく(のり)。
- ・bを混ぜ合わせておく(ソースベース)。

~作り方~

- ①ビニール袋に合い挽き肉・塩・砂糖・黒こしょう・ナツメグを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ②玉ねぎ・パン粉・水を加え、さらに均一になるまで混ぜる。
- ③春巻きの皮を横長に置き、手前に②を横長にしぼり出す。手前以外の3辺にのりを塗り、手前から巻き、棒状にととのえる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、野菜を焼き、塩をふって取り出す。
- ⑤③の巻き終わりを下にして入れ、全体に焼き色をつけながら火を通す。
- ⑥まな板に取り出し、粗熱が取れたら、1本を4等分に切る。
- ⑦フライパンにcを入れ、火にかけ、少し煮詰める(しょうゆベース)。
- ⑧皿に盛り付け、たれ(2種)を添える。

2018年3月29日開催!

カラダとおカネはコツコツつくられる ~お花見ごはんと資産運用のはなし~

甘酒プリン

材 料:4人分 カロリー(1個分):40kcal

甘酒	120cc	砂糖	小さじ2
粉ゼラチン	3g	熱湯	小さじ4
冷水	大さじ1	桜の花の塩漬け	4つ
無調整豆乳	60cc		

~下準備~

- ・甘酒は10分前に室温に出しておく。
- ・粉ゼラチンは冷水にふり入れてひと混ぜし、戻しておく(10分~)。使う直前に湯せんにかけるか、電子レンジで加熱し(500W20秒~)、溶かしておく。
- ・砂糖・熱湯を合わせ、砂糖を溶かして冷まし、シロップを作っておく。
- ・桜の花の塩漬けは水の中でふり洗いをし、新しい水にさらして塩抜きをし、ペーパーで水気を除き、シロップに浸けておく。

~作り方~

- ①ボウルに甘酒を入れ、溶かしたゼラチンを加え、混ぜる。無調整豆乳を加え、混ぜる。
- ②器に分け入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③プリンにシロップをかけ、桜の花の塩漬けを飾る。



memo

本日はお忙しい中ご参加ありがとうございました。
会の模様と合わせて、資料もアセットマネジメントOneのWebサイトへ掲載します。ぜひアクセスしてください。

アセットマネジメントOne株式会社 <http://www.am-one.co.jp/>

