

管理栄養士のお手軽レシピノート

★お正月料理を楽しもう！

自宅で簡単！洋風おせち

簡単おせち
ワインに合う
おしゃれ
作り置きレシピ

★盛り付けのコツ

《おしながき》

- ・上州牛のロールステーキ
- ・サーモンのパイ包み
- ・ゼリー寄せ
- ・洋風お煮しめ
- ・小エビの甘酢
- ・かぼちゃの茶巾
- ・カップちらし寿司



ポイント1

メインとなる料理を真ん中にのせ、色のバランス等を考えて他の料理を盛り付けていきましょう。

ポイント2

汁気があるものや、他の料理と触れさせたくないものは小皿やココット、アルミカップなどに盛ってからお皿に配置しましょう。

(百円ショップなどでも、かわいい形や絵柄の豆皿がたくさん販売されています)

ポイント3

季節の植物や造花、青じそやハーブなどを使ってお皿を飾りましょう。

(生花や葉を使うときはよく洗いましょう。水仙やゆいなど、球根植物には毒のあるものが多いです。使わないようにしましょう。)

おせち料理は、もともとお正月期間、主婦が食事作りをしなくて済むように、年末にまとめて作る保存食（作り置き料理）だったそう。

今では豪華なおせち料理を買って食べるという家庭、おせち料理は用意しないという家庭もありますが、たまには盛り付けを楽しみながら、自己流おせちを楽しみませんか。

★サーモンのパイ包み

＜材料＞(4切分)

- ・サーモン(柵) 100~200g
- ・ほうれん草 3束 ・じゃがいも 2個
- ・バター 5g ・牛乳 大さじ6
- ・粉チーズ 大さじ5 ・冷凍パイシート 1枚
- ・卵黄 1個分 ・塩こしょう 少々



＜作り方＞

- ① 冷凍パイシートは解凍しておく。ほうれん草は茹でて水気を切り、5cmに切る。サーモンは塩を振る。ジャガイモは皮を剥き茹でるか、電子レンジで加熱する。
- ② ジャガイモが柔らかくなったらバターと牛乳、粉チーズを加えてマッシュする。塩コショウで味を調える。
- ③ サーモンの水気をふきとり、厚みが均等になるように切る。冷凍パイシートを綿棒で伸ばし、マッシュポテト、サーモン、ほうれん草を写真のように包む。
- ④ はけで卵黄を塗り、180℃のオーブンで40分焼く。
(ご家庭のオーブンによって加熱時間が異なる場合がございますので、様子を見ながら加熱してください。)



～管理栄養士のあとかき～

今年の年末年始、自宅でのんびり過ごす予定の方は多いと思います。テレビを見ながらこたつでのんびり過ごすのも良いですが、たまにはオーブンを使って、いつもより豪華な料理に挑戦するのはいかがですか。お好みにケチャップやマスタードをつけてもおいしくいただけます。

