こちらがご掲載ページです。
ありがとうございました。

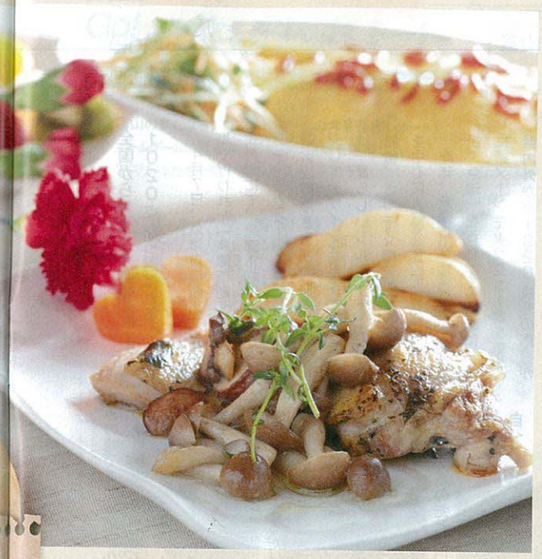
情報・未来…KCC

パパ&キッズで挑戦!

母の日レシピ

Mother's Day Recipe

今年の母の日は5月13日(日)。
お母さんに感謝の気持ちを込めて手作りご飯をプレゼントしよう!
今回は、パパとキッズで作れるメニューを紹介します。



ホワイトオムライス

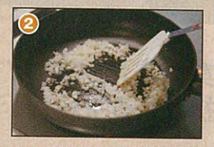
材料(4人前)

- にんにく……1片
- 玉ねぎ……1/2個
- シーフードミックス……1パック
- ごはん……茶碗4杯分
- ホワイトソース(市販)……150g
- 塩・こしょう……少々
- 卵……4個
- サラダ油……適宜
- ケチャップ……適宜

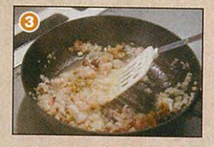
作り方

Recipe 1

① にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。



② フライパンにサラダ油をなじませ、①のにんにくと玉ねぎを炒める。



③ シーフードミックスを加えてさらに炒め、火が通ったら、ご飯、ホワイトソースを加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。

④ ③のごはんを茶碗に入れて、4等分にする。

⑤ 卵を1個ずつ溶いて塩・こしょうし、フライパンにサラダ油をなじませ、薄焼き卵を作る。表面が半熟状になったら、④のご飯を入れ、卵で包んで皿に盛り付ける。

⑥ 形を整えて、好みでケチャップをかける。

パパががんばる Point

プライパンを火から離すと卵がくっついてしまうので注意。フライパンはテフロン加工のものがおすすめ。

シンプルなオムライスかと思いきや、中身はシーフードがごろごろ入ったホワイトソース味。そのギャップでお母さんをビックリさせちゃおう! 野菜などを添えれば見た目も鮮やかに。

Recipe 2

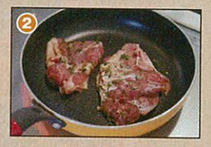
チキンのハーブ焼き

材料(4人前)

- 鶏もも肉……2枚
- 下味
  - 塩・こしょう……各少々
  - オレガノ……少々
  - タイム(生)……少々
- レモン汁……大さじ1.1/2
- オリーブオイル……大さじ2
- 塩……小さじ1/2
- あらびきこしょう……少々
- 付け合せ
  - フライドポテト(皮付き)150g
  - しめじ……1/2パック
  - マッシュルーム(生)……4個
  - サラダ油……適宜
  - 塩・こしょう……各少々
  - タイム(生)……4本

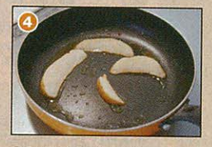
作り方

① 鶏肉は、観音開きにして厚みを均一にし、下味の調味料をつける。



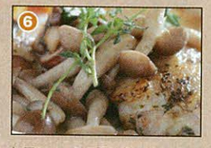
② フライパンを熱々にあたため、鶏肉を皮目から焼く。

③ 焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして弱火でじっくり焼く。焼けたら鶏肉をお皿に並べる。



④ ③のフライパンに油を足し、フライドポテトを炒める。カリッと焼けたら皿に添える。

⑤ しめじ、マッシュルームを炒めて塩・こしょうし、鶏肉の上に乗せる。



⑥ レモンソースの調味料を合わせて、鶏肉にかけ、タイムを飾る。

香り豊かなハーブで下味を付けて、レモンソースをかけるチキンソテーは、見た目も味もオシャレな一品。一見難しそうだけど、材料が揃えば下味を付けて焼くだけ。ハーブ類はスーパーで購入可能。

盛り付けの Point

肉料理は色味が少なくなりがちなので、緑色の野菜を添えると◎。とくにハーブを使うとオシャレ感もアップ!

美味しく食べたら、後片付けもぬかりなく! きっと喜んでくれるはず。

盛り付けの Point

細い文字を書くときは、写真のようにクッキングペーパーを使おう。普段は言えない感謝の気持ちを伝えて。

冷やしプリン

材料(4人前)

- 粉ゼラチン……大さじ1.1/2
- 水……1/3カップ
- 牛乳……1カップ
- 砂糖……60g
- 卵……2個
- バニラエッセンス……少々
- いちご……2個
- パイナップル(缶)……1枚
- キーウィ……1/2個
- みかん(缶)……16粒
- 生クリーム……適宜

作り方

① 粉ゼラチンは分量の水を加え、ふやかしておく。

② 鍋に牛乳と砂糖を半分入れて温め、①を加える。

③ ボールに卵と残りの砂糖を入れ混ぜる。

④ ②と③を混ぜ、バニラエッセンスを加えてあら熱を取る。

⑤ あら熱を取ったら、型に流し冷蔵庫で冷やす。

⑥ 出来上がったら生クリームを絞り、フルーツを盛り付ける。

子どもと一緒に Point

ゼラチンを溶かしたり、卵を割ったり、型に流し込む作業は子どもの活躍ポイント! ぜひ挑戦してみて。

Recipe 3

牛乳がたっぷり入った優しい味わいのプリンに、フルーツと生クリームがたっぷり! 最初に作って、冷やし固めるうちに他の料理に取りかかれば効率もアップ。

パパががんばる Point

肉の中央に、厚みの半分くらいまで包丁を入れ、切り目から左右にむかって切り離さないようにそぎ切りに。

子どもと一緒に Point

お母さんの好きなフルーツを飾って華やかに! 写真のように苺でハートを作ったり、見た目にもこだわってみよう。

教えてくれたのは

総合カレッジSEO富山校 校長
瀬尾三礼先生

砺波本校・富山校での料理教室や各地での料理講座・食の大切さの講演など幅広く活躍中。

(問)富山市高田527
情報ビル1F ☎076-482-4549

コラム 日本以外に母の日はあるの?

世界中に母の日はあるけれど、日にちや内容はさまざま。発祥の国と言われるのはアメリカで、ある女性が亡き母を追悼したいという思いから、教会でカーネーションを配ったことがきっかけと言われている。韓国では5月8日が「父母の日」。対象は父母だが、日本同様カーネーションを贈ることが多い。オーストラリアは5月の第2日曜が母の日。日にちは日本と一緒だが、菊の花を贈るのが一般的。国毎に捉え方や内容は異なるけれど、お母さんに感謝する気持ちは万国共通のようだ。