



クリスマスツリーピラフ

～エビとチキンのリース仕立て～



【材料】4人分

A	α米（白飯）	2P	＜エビとチキンのグリル＞	
	水	350ml	鶏ムネ肉	150g
	コンソメ（顆粒）	小さじ2	ムキエビ	12尾
	塩	ひとつまみ	塩	ひとつまみ
	コショウ	少々	コショウ	少々
	タマネギ	100g	ガーリックパウダー	少々
	パプリカ（黄）	50g	レモン汁	大さじ1
	ピーマン	25g	オリーブ油	大さじ1
	バター	20g	＜グリル野菜＞	
	パセコン	適量	ズッキーニ	1/2本
＜ベリーソース＞			パプリカ（赤・黄）	各 1/3コ
	ベリーピューレ	大さじ3	塩	少々
	レモン汁	小さじ1	オリーブ油	大さじ1
	塩	小さじ 1/2 弱	ベビーリーフ	適量
	コショウ	少々	リーフレタスなど	
	砂糖	小さじ1	アルミホイル	
	オリーブ油	大さじ1		

【作り方】

- ① タマネギ、パプリカ（黄）、ピーマンは小角に切ります。
- ② 鍋にバターを溶かし、①を炒めます。Aを注ぎ入れ、沸騰したら火を止め、そのまま20分ほど蒸らします。
- ③ ベリーソースは合わせておきます。
- ④ 鶏ムネ肉、ムキエビは一口大に切ります。アルミホイルを広げ、鶏肉、エビを入れ、塩、コショウ、ガーリックパウダー、レモン汁、オリーブ油をからめて包みます。

両面焼き水なしグリル 強火 7～8分

- ⑤ ズッキーニ、パプリカは一口大に切ります。（黄色は星形で抜きます）アルミホイルを広げ、野菜に塩、オリーブ油を絡めて包みます。

両面焼き水なしグリル 強火 5～6分。

- ⑥ 大皿の真ん中に②のピラフを盛りつけ、パセリをふります。（星を飾ります）その周りにリーフレタスやベビーリーフを飾り、④、⑤を均等に盛りつけ、ベリーソースを飾ります。



イチゴサンタのクリスマスカップ

【材料】8コ分

	(備蓄) 米粉クッキー	8 枚	生クリーム	200g
	<ベリーシロップ>		コンデンスミルク	40g
	グラニュー糖	10g		
	水	20g	<飾り>	
	ベリーピューレ	大さじ1	生クリーム	100g
			コンデンスミルク	20g
	<ミルクベリームース>		イチゴ	8 粒
A	ゼラチン	7g	ブルーベリー	16 粒
	水	35g	チョコレート菓子	適宜
	冷凍ベリーミックス	120g	セルフィーユなど	適宜
	ベリーピューレ	120g		
B	水	100g		
	グラニュー糖	30g		



【準備】

<ベリーシロップ>

- 鍋にグラニュー糖、水を入れ沸かします。冷ましてベリーピューレを加えます。
- ゼラチンは分量の水にふり入れふやかしておきます。(A)

【作り方】

- クッキーを容器に入れ、ベリーシロップを小さじ 1/2 程度かけておきます。
- <ミルクベリームース>
鍋に B を合わせて火にかけ、グラニュー糖を溶かします。(加熱しすぎに注意)
火を止め、ふやかしたゼラチンを入れて溶かします。
- ボウルに生クリーム、コンデンスミルクを加えて 7 分立てにします。
- ②を氷水にあて少し濃度がついたら、③のクリームと合わせます。
①の容器に均等に分け入れて冷やします。
- ボウルに生クリーム、コンデンスミルクを加えてしっかりと立てます。
星口の絞り袋に入れて、④の上に絞ります。少し残してイチゴサンタも作ります。
- イチゴサンタ、ブルーベリー、チョコレート菓子などを飾ります。

<イチゴサンタの作り方>

イチゴのヘタを取り、先を 1/3 切り落とし、生クリームを絞ります。
落とした先をのせて、とんがりの部分にもクリームをつけます。
チョコレートなどで目をつけます。

