

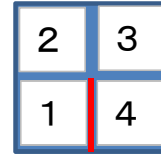
# 簡単👉パーティーレシピ

## キンパサンド

材 料	1個分
巻き寿司用海苔	1枚
ご飯	200g
ごま油	少々
塩	少々
卵	1個
砂糖	小さじ1/2
薄口醤油	小さじ1/2
サラダ油	少々
ハム	2枚
青シソorレタス	4枚
白菜キムチ	30g
白ごま	少々

<作り方>

- ① ご飯に、ごま油・塩を混ぜ合わせる。
- ② 卵は砂糖・薄口醤油で調味して薄焼き卵にする。
- ③ 海苔を4分割に軽く折り曲げる。(1と4の間を切る)



- ④ 海苔を広げる。
    - 1 に①のご飯を薄く広げる。
    - 2 に青シソをしきキムチ
    - 3 にハム
    - 4 に卵焼き
- 1⇒2⇒3⇒4の順番に折り曲げる。  
ラップで形を整えて、半分に切る。  
切り口にごまを振る。

## きのこの長芋グラタン

材 料	2~3人分	
しめじ	1パック	
舞茸	1パック	
しいたけ	3枚	
ベーコン	30g	
鶏肉もも身	100g	
にんにく	1片	
バター	5g	
オリーブ油	小さじ1	
塩・コショウ	少々	
A	長芋	120g
	牛乳	120ml
	味噌	小さじ2
コショウ	少々	
ピザ用チーズ	30g	
ドライパセリ	少々	



<作り方>

- ① しめじ・舞茸・しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ② ベーコンは1cm幅に切る。鶏肉は一口大に切る。  
にんにくはみじん切り。
- ③ A⇒長芋はすりおろし、牛乳に少しずつ混ぜ合わせ味噌・コショウを加えソースを作る。
- ④ フライパンにオリーブ油・にんにくを入れ火にかけて鶏肉・ベーコン・きのこを炒める。  
仕上げにバターを加えて、塩・コショウで調味する。
- ⑤ 耐熱皿に、④を入れ③のソースをかけチーズをのせてオーブンでこんがり焼く。パセリをかけて出来上がり。

## カップサラダ~カプレーゼ風

材 料	2人分	
ソフト豆腐	40g	
ミニトマト	4こ	
A	アボカド	30g
	レモン果汁	少々
きゅうり	1/2本	
B	酢	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	薄口醤油	小さじ1
	コショウ	少々

<作り方>

- ① ソフト豆腐は軽く水切りをして、さいの目に切る。  
ミニトマトは、2つに切る。  
アボカドはさいの目に切り、レモン果汁をかける。
- ② きゅうりはすりおろし、調味と合わせる。
- ③ 好みのカップに、①を入れ②のソースをかける。  
仕上げに、コショウをかける。  
(バジルなどあれば添える)

## チキンハム

材 料	分 量
鶏肉むね身	1枚(約350g)
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1
ポリ袋	1枚
好みの野菜	適量

## &lt;作り方&gt;

\* 大きめの鍋に湯を沸かす（鍋の中敷き用の皿を入れておく）

- ① 鶏肉に、砂糖・塩をすり込み1時間ほど常温で置く。  
ポリ袋に入れ、酒を加えて袋を縛る。  
10分湯煎した後、鍋の中で10分放置する。  
充分、冷まして切り分ける。  
野菜と一緒に盛り付ける。

## マリトッツォ(さつまいもクリーム)

材 料	2個分
ロールパン	2個
さつまいも	100g
砂糖	小さじ1
ヨーグルト	40g
りんご	30g
砂糖	少々

## &lt;作り方&gt;

- ① さつまいもは皮をむき、半月切りにして茹でる。
- ② ①・砂糖・ヨーグルトをブレンダーにかけ  
なめらかにする。
- ③ ロールパンはV型に切り取り、②を挟み込む。  
りんごはさいの目に切り砂糖で煮たものを飾る。

栄 養 価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
キンパサンド	262	8.0	5.6	1.0	1.1
きのこの長芋グラタン	236	14.2	16.2	3.1	1.1
カップサラダ~カプレーゼ風	90	5.3	5.5	1.4	0.6
チキンハム	466	74.6	20.7	0.0	2.8
マリトッツォ(さつまいもクリーム)	94	1.4	0.7	1.2	0.0

## ♪ キンパ ♪

海苔で米飯を巻いて作る日本由来の朝鮮料理です。  
元々はノリマキと呼ばれていました。キムは「海苔」、  
パブは「ご飯」の意味。酢飯ではなく米飯と生魚以外の  
多種類の具材を用いて、ごま油で味付けするのが  
特徴です。  
キムパ、キンパと呼ばれる事もあります。

## ♪ カプレーゼ ♪

イタリア発祥のサラダの一種です。  
カプレーゼに使用されるのはトマトとモッツァレラ  
チーズ、バジルの3つで、材料の赤、白、緑とイタリ  
ア国旗と同じ色をしていることから、イタリア国民に  
こよなく愛されている料理です。

## ♪ マリトッツォ ♪

イタリア発祥の、パンにクリームを惜しみなく挟んだ伝  
統的な菓子(デザート)です。本来、マリトッツォはパン  
の部分だけを指す言葉であり、生クリームが詰められ  
たものは、生クリーム入りのマリトッツォという意味の  
マリトッツォ・コン・ラ・パンナと呼ばれています。