

お花見をしながら楽しみたい*

Rotary
おいしいひと皿

ワンハンド レシピ

片手でパクッと食べられる
春らしいレシピをご紹介します。
おでかけ先はもちろん、
おうちでも楽しめます。



尾田衣子
Kinuko Oda

料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」を主宰。ル・コルドン・ブルー東京校ほかで料理を学び、独立。身近な素材を使って手軽につくれる料理に定評がある。
<https://ryo-ri.net/>

たんぱく質量
1本あたり
4.1g

たんぱく質量
1本あたり
6.7g

春野菜に桜姫とチーズがマッチ

桜姫串

材料(6本分)

- 鶏もも肉(国産鶏肉 桜姫®) …… 1枚
 - ロルフ カマンベールチーズ …… 1/4個
 - アスパラガス …… 1本
 - たけのこ水煮 …… 30g
 - ミニトマト …… 2個
 - 新じゃがいも(小) …… 1個
 - 塩・こしょう …… 適量
- 【柴漬けタルタルソース】
柴漬け …… 10g
甘酢しょうが …… 10g
マヨネーズ …… 大さじ1・1/2
揚げ油 …… 適量

作り方

- 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうする。カマンベールチーズは放射線状に切り、アスパラガスは4cmの長さに切る。たけのこ、新じゃがいもはくし切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- 鶏もも肉は180度のオーブンで15分～20分グリルする。
- 170度の揚げ油でアスパラガス、たけのこ、新じゃがいもは素揚げする。
- 2、3、ミニトマト、カマンベールチーズを串で刺す。
- 柴漬け、甘酢しょうがはみじん切りにし、マヨネーズと混ぜ合わせる。

さわやかなバジルが香るサクサク食感 シャウカツ串

材料(6本分)

- シャウカツ …… 6個
 - バジルの葉 …… 6枚
 - 揚げ油 …… 適量
- 【トマトソース】
トマト(みじん切り) …… 1/4個
んにくチューブ …… 小さじ1/2
ナンプラー …… 大さじ1
砂糖 …… 小さじ1
ライム汁 …… 1/2個分
パクチー(みじん切り) …… 大さじ1

作り方

- フライパンに深さ約1cmの油をひき、170度まで温める。
- 中火にし、シャウカツを片面3分、裏返して片面2分油で揚げる。
- 2を2等分し、間にバジルの葉をはさみ串に刺す。
- トマトソースの材料を混ぜ合わせる。



シャウカツ

日本ハム/日本ビュアフード

「シャウエッセン」に仕上げる前のお肉を活用した本格的なグルメカツです。分厚く食べ応えがあり、お肉の脂や旨みをしっかりと味わえる商品です。

要冷蔵



国産鶏肉 桜姫®

日本ハム

透明感のある桜色で、鶏独特の臭みが少なく、一般の鶏肉に比べてビタミンEが3倍以上※の鶏肉です。生産から処理・加工・物流・販売までをニッポンハムグループで一貫して管理しています。

※日本食品標準成分表 2015年版(七訂) 数値比較

要冷蔵



ロルフ
カマンベールチーズ
宝幸

マイルドでクセの少ないカマンベールチーズに仕上げました。

要冷蔵



たんぱく質量
1本あたり
22.1g

お肉の存在感がある巻き寿司 鎌倉煮の太巻き

材料(2本分)
鎌倉煮 和風豚角煮 醤油味 …… 2パック
白ご飯 …… 400g
卵 …… 2個
砂糖 …… 小さじ2
小ねぎ …… 1/2束
のり(全型) …… 2枚
サラダ油 …… 適量

作り方
1 鎌倉煮は袋ごと熱湯で温め、横幅約1cmに切る。
2 卵に砂糖を加えて溶き、サラダ油を熱したフライパンで厚焼き卵を作る。縦に4等分に切る。
3 小ねぎは根を切り、太巻きの長さにつけておく。
4 のり全面にご飯を均等に敷き、手前に卵焼き、鎌倉煮を並べ小ねぎをのせしっかりと巻き込む。8等分にカットする。

要冷蔵 **鎌倉煮 和風豚角煮 醤油味**
鎌倉ハム富岡商会
豚ばら肉を醤油ベースの特製だれで味付けし、やわらかく煮込んだ角煮です。常温保存が可能であり、湯煎で温めるだけで簡単に召し上がっていただけます。

材料(6個分)
料理をおいしく! ロルフとろけるチーズ …… 15g
鎌倉ハム富岡商会 熟成ベーコンブロック …… 50g
キャベツ …… 1枚
新じゃがいも …… 1個
桜えび …… 小さじ2
卵 …… 1個
生クリーム …… 大さじ1
冷凍パイシート …… 220g
塩・こしょう …… 適量

作り方
1 キャベツはせん切り、新じゃがいもは1cmに切り耐熱皿にのせてラップをして1分半レンジにかける。ベーコンは角切りにする。
2 卵と生クリームを良く混ぜ合わせ塩・こしょうで味を調える。
3 パイシートを直径10cmの円にカットし、ミニタルト型に入れ込む。ここへ1、桜えびを入れる。
4 3に2を注ぎチーズをのせ、180度のオーブンで20分ほど焼く。

要冷蔵 **料理をおいしく! ロルフとろけるチーズ**
宝幸
中細カット(横幅6mm)にしたナチュラルチーズをブレンドし、家庭料理をおいしく引き立てます。

要冷蔵 **熟成ベーコンブロック**
鎌倉ハム富岡商会
豚ばら肉を5日間以上の時間をかけて熟成させたベーコンです。ゆっくりと塩の力で肉の旨みを引き出すことで脂の甘みを感じることができるベーコンに仕上げました。



たんぱく質量
1個あたり
6.7g

具たくさんがうれしい ゴロゴロ熟成ベーコンと桜えびのミニキッシュ



たんぱく質量
1個あたり
7.2g

キュートなショートケーキ風 スキルのいちごパンサンド

材料(4個分)
スキル プレーン加糖 …… 2個
食パン(8枚切) …… 3枚
いちご …… 10粒

作り方
1 いちご8粒はスライスし、残りの2粒はデコレーション用として2等分に切る。
2 食パンにスキルを塗り1の 슬라이スを敷き詰め、食パンを重ねる。
3 その上にもう一度2をくりかえす。
4 3のパンの耳を切り落とし4等分に切る。最後にパンの上面にスキルを塗り、2等分のいちごでデコレーションする。

要冷蔵 **スキル プレーン加糖**
日本ルナ
朝食にはもちろん、間食にもおすすめです。そのまま食べても、フルーツやお菓子をトッピングしたアレンジもお楽しみいただけます。

材料(2個分)
シェフの厨房® 鉄板焼ハンバーグ …… 2個
イングリッシュマフィン …… 2個
紫玉ねぎ …… 1/8個
菜の花 …… 2本
【ハンバーグソース】
しょうゆ …… 大さじ1
砂糖 …… 小さじ1
酢 …… 大さじ1/2
オリーブオイル …… 大さじ1/2

作り方
1 ハンバーグは600Wの電子レンジで約3分温める。
2 紫玉ねぎは薄切りにし、水にさらした後水気を取る。
3 フライパンにオリーブオイル(分量外)を熱し菜の花の表面をサッと焼く。
4 ソースの材料をすべて混ぜ合わせる。
5 2等分したマフィンをトーストし1枚の上に3,2,1の順にのせ4をかけもう1枚ではさむ。

要冷蔵 **シェフの厨房® 鉄板焼ハンバーグ**
日本ハム
まるで外食気分。内側に肉汁を閉じ込めた鉄板焼ハンバーグです。

要冷蔵 **熟成ロースハム**
鎌倉ハム富岡商会
豚ロース肉をじっくりと熟成、桜のチップでスモークし、風味豊かに仕上げました。



たんぱく質量
1本あたり
1.2g

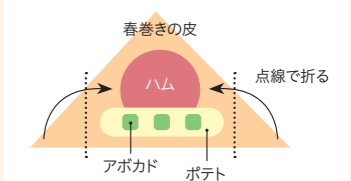
クミンが香る大人なスナック 鎌倉ハムとポテトとアボカドの春巻き

ほろ苦い菜の花が合う! 春野菜のハンバーグマフィン

たんぱく質量
1個あたり
13.8g

材料(8本分)
鎌倉ハム富岡商会 熟成ロースハム …… 8枚
春巻きの皮 …… 4枚
じゃがいも …… 1個
アボカド …… 1/3個
マヨネーズ …… 小さじ2
クミンシード …… 小さじ1
塩・こしょう …… 適量
揚げ油 …… 適量
【サワークリームソース】
サワークリーム …… 大さじ1
マヨネーズ …… 大さじ1

作り方
1 じゃがいもは皮をむき2cmに切り、深さ5mmほどの水とともに耐熱皿に入れラップをして2分~3分加熱する。水気を取りフォークでつぶして塩、クミンシードを加え混ぜ合わせマッシュポテトにする。
2 アボカドは1cm角に切る。
3 春巻きの皮を斜めに2等分し三角にする。上にロースハムを1枚乗せ、裾の広い部分に1、2のをせ両端を折り込んでからきつく巻いていく。巻き終わりは水をつけて接着する。



4 180度の油で3を揚げる。
5 サワークリームとマヨネーズを混ぜ合わせる。