

ときめきおしゃれレシピ

料理名：寒さにカツ！彩りえび～もランチ



●ポイント

- ・エビ芋衣のチキンカツ丼：近年流行りのポテト衣チキンカツ丼を参考にしたエビ芋衣で、サクサク感とホクホク感を両立させました。
- ・ポトフ：野菜をたっぷりと使い、彩りも良くしました。
- ・彩りマリネ：酢の物でサッパリとさせました。
- ・紫シロップ杏仁：水溶性色素を逆に利用したシロップを使用しました。

●材料（1人前）

【エビ芋衣のチキンカツ丼】

- ・エビ芋 50g
- ・鶏ささみ 50g
(又はムネ)
- ・パン粉 適量
- ・小麦粉 適量
- ・卵 適量
- ・紫白菜 10g
- ・キャベツ 10g
- ・白飯 150g
- ・みそかつソース 適量

【ポトフ】

- ・エビ芋 40g
- ・大根 20g
- ・人参 20g
- ・玉ねぎ 20g
- ・芽キャベツ 2個
- ・固形ブイヨン 1.5g
- ・水 150g
- ・ブラックペッパー 適量

【彩りマリネ】

- ・大根 20g
- ・ほうれん草 1株
- ・紫白菜 20g
- ・乾燥わかめ 2g
- ・塩 少々
- ・ごま油 小さじ2
- ・酢 小さじ2

【紫シロップ杏仁】

- ・グラニュー糖 10g
- ・生クリーム 20ml
- (A)
- ・ゼラチン 1.25g
- ・水 大さじ1/2
- (B)
- ・牛乳 50ml
- ・水 20ml
- ・杏仁霜 5g
- (シロップ)
- ・紫白菜(葉のみ) 3g
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・水 25ml
- ・杏仁霜 2g

●作り方

【エビ芋衣のチキンカツ丼】

- ①エビ芋は5mm角に切る。皿に広げ、ラップをかけて、電子レンジで2分半加熱する。
- ②紫白菜、キャベツは千切り、ささみは薄く切り広げる。
- ③お好みでささみに塩コショウをふりかける。小麦粉、卵をつけてパン粉とエビ芋をまぜて衣としてつける。
- ④油で揚げる。
- ⑤白飯、紫白菜、キャベツ、カツをのせてソースをかける。

【ポトフ】

- ①芽キャベツは半分に切り、他の野菜は一口大の乱切りにする。エビ芋は切った後、水にさらす。
- ②鍋に芽キャベツ、玉ねぎ以外の野菜を入れ、コンソメを入れて火にかける。
- ③野菜に火が通っているか確認し、残りの野菜を加えて煮込み、調味料で味を整える。
- ④器に盛り付け、ブラックペッパーをふりかける。

【彩りマリネ】

- ①大根は扇切り、ほうれん草はゆでた後に一口大に切る。紫白菜も一口大に切る。
- ②乾燥わかめを戻し、①とともにすべての調味料で混ぜる。

【紫シロップ杏仁】

- ①(A)の分量の水にゼラチンを入れてふやかす。
- ②鍋に(B)を入れ、沸騰直前まで温める。
- ③火を止め、①とグラニュー糖を入れてよく混ぜて溶かし、ザルで濾してボールにとる。
- ④氷水でボールごと冷やし、10分くらい粗熱をとる。
- ⑤粗熱がとれたら生クリームを入れる。
- ⑥型に⑤を流し込み、氷の入ったバットに型を入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦紫白菜は刻み、砂糖、水、杏仁霜を鍋に入れて、色が出るまで煮詰めてシロップを作る。
- ⑧冷めたら杏仁豆腐にかける。シロップにレモン汁を加えると色の変化を楽しめる。

レシピ名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール 活性当量 (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 総量 (g)	食塩相当量 (g)
エビ芋衣のチキンカツ丼	452.0	20.7	3.0	81.8	42.0	1.4	21.0	0.15	0.15	11.0	2.8	1.1
ポトフ	66.0	3.4	0.2	14.3	34.0	0.7	168.0	0.13	0.12	71.0	4.3	0.7
彩りマリネ	91.0	1.2	8.2	3.5	44.0	0.8	120.0	0.05	0.09	17.0	2.0	0.5
紫シロップ杏仁	213.0	5.5	13.4	18.9	79.0	0.3	21.0	0.03	0.16	1.0	0.7	0.2
合計	822.0	30.8	24.8	118.5	199.0	3.2	330.0	0.36	0.52	100.0	9.8	2.5