



SHERATON

横浜ベイシェラトン ホテル&タワーズ



レシピ考案者/
横浜ベイシェラトン ホテル&タワーズ
宴会料理長 福田 徳幸

洋風ちらし Xmas バージョン/ ブロッコリーファミリーの インスタントピクルス

調理時間: **70分**



※写真はイメージです。

ブロッコリー



+

使ったのは
この商品



洋風ちらし Xmas バージョン/ブロッコリーファミリーのインスタントピクルス

【材料/4～5人前】

A<即席ピクルス>

a.ブロッコリー・・・4個(3cm位に揃える)

(茹で時間の目安・20秒位)

b.カリフラワー・・・4個(3cm位に揃える)

(茹で時間の目安・40秒位)

c.ロマネスコ・・・4個(3cm位に揃える)

(茹で時間の目安・40秒位)

d.パプリカ(赤・黄)・・・・・・・・各8個

(3cm×1.5cm位の二等辺三角形に切る)

(茹で時間の目安・5～10 秒位)

e.ミツカン すし酢昆布だし入り・・・適量(各10ml位)

f.塩・・・・・・・・・・・・・・適量

g.EXVオリーブオイル・・・適量(各3ml位)

B<酢飯>

a.赤ワインご飯・・・2合分(赤ワインと水各1合で炊く)

b.ミツカン すし酢昆布だし入り・・・40ml

c.塩・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2

d.赤玉ネギ・・・40g(荒目のみじん切りにして、水に15分程さらし水分を切っておく)

e.オリーブ黒・・・20g(荒目のみじん切り)

f.アボカド・・・1/2個(1cm角位に切り「ミツカン

すし酢昆布だし入り」を10mlからめておく)

g.クリームチーズ・・・60g(1cm角位に切る)

C<トッピング&付け合わせ>

a.鶏モモ肉・・・・・・・・1枚(220g～240g)

b.卵・・・・・・・・・・・・・・2個

c.チェリートマト・・・・・・・・8個(小さめ)

d.スーパーブロッコリースプラウト・・・1/6パック

e.ペペーリーフ・・・・・・・・適量

f.マヨネーズ・・・・・・・・40g

g.ブラックペッパー・・・・・・・・少々

h.トルティーヤチップス・・・・・・・・40g

【作り方】

①Aのa.b.c.とd.を、それぞれやや硬めに茹で(上記の茹で時間の目安参照)、おか上げする。その後、ペーパータオルなどで余分な水分をきり、小さな器に入れてAのf.を少々ふり、Aのe.g.を適量ふりかけておく。

②炊きあがったBのa.に、b.c.を加えて混ぜ合わせる。

③②にBのd.e.を加えて混ぜ合わせる。

④③にBのf.g.を加えてさっくり混ぜ合わせる。

⑤Cのa.に塩・胡椒で下味をしてフライパンで焼き、適当な大きさに切っておく。

⑥Cのb.を固ゆで卵にして、エッグスライサーで切っておく。

⑦Cのc.d.e.を、それぞれ洗って水分を切っておく。Cのf.g.h.も、それぞれ用意しておく。

⑧盛り付けにとりかかる。クリスマスっぽく自由に楽しく飾ってみましょう。
※具材や量は、お好みで工夫してください。