



このコーナーのレシピは
ホームページに掲載して
います!

ママの晴れごはん

検索

<http://www.k-hamashima.co.jp>



ママの
晴れごはん
- 野菜が好きなお母さんのレシピ集 -



切ったら
こうなるよ!



完成イメージ

はさんで!ぬって!
デコっちゃおう!!

おいもdeケーキ風サンドイッチ

材料(4人分)	分量	切り方・下ごしらえ
食パン(6枚切)	6枚	全ての耳を切り落とす。 ※サンドイッチ用の場合は8枚。
A	キュウリ	1本と1/2本 (200g)
	塩	小さじ2/3
	ツナ缶 マヨネーズ	小1缶(70g) 大さじ2
	ゆで卵	2個
	塩	少々
サツマイモ	1~2本 (400g)	厚めに皮をむき 3cm 厚さの輪切りにする。
	塩	少々
	砂糖	大さじ1~2
	牛乳	60cc
	生クリーム	50cc

水に塩少々(分量外)と、サツマイモを入れ柔らかく煮る。熱いうちにつぶし、塩、牛乳の順に混ぜ滑らかにする。甘味が足りないときは砂糖を加え、ひと肌程度になったら、生クリームを混ぜる。ゴムべらで塗れる程度の柔らかさにする。

※サツマイモによって甘さに差があるので甘さを感じる程度が good!
※写真は、植物性のホイップクリームを使用。
※余ったクリームは、泡立ててデコレーションに使うと華やかに♪

・作り方・

- パンを縦に2枚並べて、表面にマヨネーズ(分量外)を塗る。2枚の繋ぎ面にもマヨネーズを塗る。
※サンドイッチ用パンの場合は、底になる部分が重みで潰れやすいので、2枚重ねる。パンがずれないように、間に薄くマヨネーズを塗る。
- 1にAを敷きつめ、マヨネーズを両面に塗ったパンを重ねる。
- ゆで卵を並べ、塩少々をふり、同じように片面にマヨネーズを塗ったパンを重ねる。出来たらラップをして、冷蔵庫で休ませておく。
- 土台を休ませている間に、デコレーション用の材料を準備する。
- クリームを3のサンドイッチの表面に厚めに塗り、カットした野菜やハムを飾る。出来上がったら、約1時間、冷蔵庫で落ち着かせてからカットする。

※サツマイモのクリームが固くて塗りにくいときは、牛乳を足して調整しましょう。塗った後、ラップで全体を覆い上から手で撫でると表面が滑らかになりやすいですよ。

こんな感じでつくったよ♪

- ブチトマト 赤… 縦に4切
- ブチトマト 黄… 縦に2切
- ニンジン… 薄く輪切りにし、茹でて、♡型でぬく。
- キュウリ… ピーラーで縦に薄く切る。残りのキュウリは♡型でぬく。
- ハム… 1枚を半分に切り、重ねて端からクルクル巻き、半分に切る。写真はハム2枚使用で花4個分作成。
- ベビーリーフ… 適宜

ハムの巻き方

- ずらして重ねて
- クルクル
- 半分にカット

北欧の甘くないケーキ!?

スウェーデンの家庭料理「スモーガストルタ」をアレンジしてみました。

ケーキのようなサンドイッチです。北欧では、サワークリームとマヨネーズを合わせたクリームでサンドイッチをコーティングします。今回は、秋の味覚サツマイモを使い、クリームに少し甘さを加えてみました。デコレーションはお子さんとお好きな具材で自由に楽しく飾りましょう。

完成したら、是非あなたの作った楽しいデコレーションのお写真を送ってください。お待ちしております。

送る先は下記へ

浜島印刷株式会社代表取締役専務
子育て発達支援コーディネーター・フードコーディネーター

前田 茂子

写真募集

このコーナーのレシピを作った写真を募集しています!

ご応募いただいた作品は、本誌やHPに掲載させていただくことがあります。
料理の写真に①お名前(ペンネーム)②ご住所③電話番号を添えて下のメールアドレスまでお送りください!

Bon
appetit!

Crecer
フレイセル

Bon
appetit!