

これまでの努力と成果を称えて、みんなで一緒に囲むメニュー



栄養価 (1人分)

エネルギー	429kcal
たんぱく質	22.0g
脂質	7.3g
炭水化物	72.7g
糖質	67.7g
食物繊維	5.0g
食塩相当量	3.1g

祝！肉だくさんでボリュームたっぷり華やかなごはんケーキ！

塩釜焼を割る体験ができ、野菜や肉をふんだんに使った見た目が華やかなごはんケーキです。チームで楽しく作って食べられるワクワクが詰まっています♪食事を共にすることで、チームの絆を深めてもらいたいという想いが詰まっています！

材料 (2人分)

*直径10cmセルクル使用

ローストビーフ	
牛ヒレブロック肉	500g
ホワイトペッパー	適宜
粗塩	1kg
卵白	2個分
白菜	適宜

盛り付け量	100g
-------	------

コンソメごはん	
米	120g
水	120g
チキンコンソメ(顆粒)	4g

トッピング	
ミニトマト	2個
砂糖+水	適宜
かぼちゃ	20g
セルフィーユ(水洗い)	適宜

具材 挟む用	
鶏むねひき肉(皮なし)	30g
トマトケチャップ	5g (小さじ1)
ズッキーニ	30g
黄パプリカ	20g
赤パプリカ	20g
かぼちゃ	50g

クリーム	
絹豆腐	60g
じゃがいも	50g
マヨネーズ(カローラーハーフ)	4g (小さじ1)
チキンコンソメ(顆粒)	2g

ソース	
玉ねぎ	20g
オリーブオイル	4g (小さじ1)
めんつゆ	10g
砂糖	10g
ゼラチン	1.4g

手順

*オーブンを170℃に予熱しておく。

- 1 <ローストビーフ> 牛ヒレブロック肉はペーパータオルでドリップをしっかり取り、ホワイトペッパーをふり、なじませた後、牛ヒレブロック肉の中の空洞を無くすためにタコ糸でぎゅっと縛る。
- 2 卵白と粗塩を手でしっかり混ぜ合わせる。
- 3 剥がした白菜をさっと茹で、1の牛ヒレブロック肉を包む。
- 4 天板に2を1/3量敷き、3を乗せ、2の残りの2/3量で全体を覆い隠すように包む。
- 5 予熱しておいたオーブンに入れ、170℃30～40分焼き、その後塩釜のまま室温に置き30分蒸らす。
- 6 <コンソメごはん> 米と分量の水、コンソメを入れて炊飯器で炊く。
- 7 <トッピング> ミニトマトはヘタを取り、熱湯に10秒入れ皮を剥き、砂糖水に全体を浸しておく。*砂糖水はお好みの甘さで。
- 8 かぼちゃは薄いしりに切り、素焼きする。(フッ素樹脂加工のフライパン、オーブントースターなどでOKです。)
- 9 <具材 挟む用> 鶏むねひき肉は、フッ素樹脂加工のフライパンでから炒りし、ケチャップと混ぜ合わせ鶏をぼろにする。
- 10 ズッキーニは2mm程度の輪切りにして熱湯でさっと茹で、氷水にさらして水気をよく切っておく。
- 11 パプリカ2色はヘタを取って半分に切り、熱湯で30秒ほど茹で、氷水に入れ皮を剥き、3mm角に切り、色分けしておく。
- 12 かぼちゃは種を取り、適当な大きさにして皮を剥き、茹でる。茹で上がった熱いうちにつぶしペースト状にする。
- 13 <クリーム> 絹豆腐は、前日から冷蔵庫で水切りしておく。
- 14 じゃがいもは皮を剥き、たっぷりの水を入れた鍋で茹で、火が通ったら湯を切りボウルに入れてつぶし、粗熱をとる。
- 15 13と14、マヨネーズ、チキンコンソメを入れ、ミキサーにかけてなめらかにして、冷蔵庫で冷やしておく。*ミキサーがない場合はすり鉢でする、または裏ごしをしてください。
- 16 15がしっかり冷えたら、半分量をごはんケーキに塗る用に残し、残りを口金を付けた絞り袋に入れる。
- 17 <ソース> みじん切りにした玉ねぎをオリーブオイルと一緒にフッ素樹脂加工のフライパンであめ色になるまでよく炒める。
- 18 17にめんつゆ、砂糖を加えさらに煮る。
- 19 18にゼラチンを入れ、粗熱が取れたらミキサーにかけてピューレにし、平らな器に入れて冷蔵庫で固める。
- 20 19がしっかり固まったら、フォークで崩しておく。
- 21 <組み立て> 10cmのセルクルの内側にクッキングシートを巻き、コンソメごはんを1/3敷き、具材のズッキーニ、黄パプリカ、鶏をぼろを振りかける。(一層目)
- 22 21の上にコンソメごはん1/3を敷き、ペースト状のかぼちゃを塗り、赤パプリカを散らし、最後に残りのコンソメごはんを重ねる。(二層目+最上層)
- 23 残しておいたクリームの半分量を22の上に塗り、セルクルを抜く。
- 24 絞り袋に入れたクリームを23の上部に形よく絞りだし、7と8のトッピングを飾る
- 25 5の塩釜を割り、切り分けたローストビーフを盛り、20のソースを散りばめて完成。

エムサービス株式会社からのコメント

笑顔が溢れるお祝いの席にサプライズ！ いろんな色が重なった断面は鮮やかで、コンソメごはんでたくさんの具材をまとめています。塩釜焼を割る体験ができる見た目が華やかなごはんケーキは、ワクワクが詰まっており、チームメイトとの絆が深まります。準備はすこし大変ですが、みんなでわいわいと作るのもきっと楽しい時間です。もっと大きな型で作るのもオススメです。体調に合わせて量を調整してください。