

乾しいたけせんべいのカナッペ

材料（4人分）

乾しいたけ	12枚
もち米	150g
えだまめ	10g
赤・黄パプリカ	20g
オレンジパプリカ	20g
味付けのり	1g
シーチキン	5g
モッツアレラチーズ	50g
ミニトマト	20g
パセリ	5g
オリーブオイル	12g
食塩	2g
マヨネーズ	10g
アボカド	100g
ロースハム	20g

出品者コメント

せんべい焼き機にオリーブオイルを引くことでビタミンDや脂溶性ビタミンが消化吸収しやすい。

蒸気が飛ぶまで強火にし、香ばしい香りがでてきたら弱火にする。両面しっかり焼く。



調理方法

- (1) もち米を洗って文化鍋に入れ、食塩を加えて炊く。炊き上がったら湯がいたえだまめを入れる。
- (2) 乾しいたけを戻し、しっかり水気をとる。
- (3) 水気がとれたら、せんべい焼き機にオリーブオイルを引き香ばしい香りがするまで焼く。
- (4) お盆にのせたしいたけの上にそれぞれの材料をのせる。
 1. モッツアレラチーズはスライス、トマトをスライスし、みじん切りにし、アクを抜いたパセリをのせ、食塩をかけてオリーブ油をかける。
 2. ハムとアボカドは椎茸に合うように適当に切り、盛り付けし、マヨネーズをのせる。パプリカの皮のせん切りをのせる。
 3. ①のもち米にパプリカとのりをのせ、シーチキンとパプリカのせん切りと星形のパプリカをのせる。
※出来上がったえだまめ入りもち米をオリーブ油を塗り、クッキングシートではさみ、平たく型抜きする。