

(可児市) デコママさん  
ほうれん草キッシュ

1人分  
378  
kcal

材料 4人分

ほうれん草……………	1/2把	卵……………	3個
ベーコン……………	2～3枚	牛乳……………	100cc
玉ねぎ……………	1/2個	生クリーム…	100cc
バター……………	大さじ2	塩・こしょう	各少々
食パン(10枚切り) ……	3枚		
ピザ用チーズ……………	適量		

作り方

- ①ほうれん草は4～5cmのざく切り、ベーコンは2cmの細切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンで①をバターと共に炒める。余分な水分をキッチンペーパーで吸いとる。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、牛乳と生クリームを加えて混ぜ、塩・こしょうで味付けする。
- ④適当な大きさの皿に、食パンを敷きつめて②をつめて、③を流し入れる。ピザ用チーズをのせて、180度のオーブンで20～30分ほど焼き上げる(器によって調節する)。



パイ生地でなく食パンを使う所がみそです。パンプディングのようでおいしくなります。ちょっとしゃれた感じです。



(可児市) Hさん  
オレンジかん

1人分  
43  
kcal

材料 4人分

オレンジ1個分の果汁とオレンジジュース……	あわせて350cc
水……………	200cc
粉寒天……………	4g
砂糖(ジュースの甘さによって増減する)……………	大さじ1

作り方

- ①オレンジを縦半分になり、果肉と薄皮をきれいにとり、ゼリーを入れるカップをつくる。
- ②①でとった果肉をうらごしし、果汁をとる。
- ③鍋に水、砂糖、粉寒天を入れて火にかけ、木べらで混ぜながら煮とかす。
- ④少し冷まして②の果汁とジュースを③に混ぜる。
- ⑤④を①に流し入れ冷やし固める。

子どもといつも作っていたおやつを、母の日に子ども達だけで作ってくれました。できたカップを2つに切るとかわいいです。オレンジをグレープフルーツにしてもいいですよ。

(瑞穂市) 匿名  
フルーツプリン

1人分  
182  
kcal

材料 4人分

牛乳……………	200cc	バター……………	適宜
フルーツ缶詰のシロップ	100cc	パイン缶……………	50g
卵……………	3個	ピーチ缶……………	50g
砂糖……………	40g	洋梨缶……………	50g
バニラエッセンス……………	少々		

作り方

- ①プリン型にバターを薄く塗る。卵は常温に戻しておく。
- ②牛乳を60度くらいに温めて、砂糖を溶かす(沸騰させないこと)。フルーツ缶のシロップも加えたら、溶きほぐした卵に加えて漉す。バニラエッセンスを加える。
- ③食べやすい大きさに切ったフルーツを②に入れる。
- ④①の型に流し入れる。
- ⑤天板に湯をはり、150℃で30～40分ほど蒸し焼きにする。

90才の母はプリンが大好きです。今年の母の日にはわが家で好評のプリンを作って、届けたいと思います。

母の日に  
作ってあげたい  
お料理



1人分  
478  
kcal

(各務原市) 季節はずれのコスモスさん  
押し寿司

材料 4人分

菜の花(ほうれん草、みつばでもOK)	50g
めんつゆ(菜の花の下味用)……………	大1
卵……………	2個
塩・砂糖(卵の味付け用)……………	各少々
A サラダエビ……………	12尾
サーモン(刺身用)……………	8～12枚
サケフレーク……………	大さじ5
すし飯……………	2合

※少し甘めの方がよく合います

作り方

- ①菜の花をゆでて、3～4cmの長さに切る。(下味をつけておく)
- ②卵は塩、砂糖各少々で味付けして細かい炒り卵をつくる。
- ③ケーキ型(ボウルでもよい)にラップを敷く。
- ④③の型に②とAの具を放射線状に彩りよく並べる。(エビは裏が内側になるように並べる)
- ⑤④の上にすし飯を平らに広げてつめていく。型の真ん中位まですし飯をつめたら、サケフレークを平らに敷き詰め、その上にまたすし飯をつめる。
- ⑥ラップでフタをしてグッと押さえる。しばらくおいてお皿の上にひっくり返す。

わが家の91才のおばあちゃん。お寿司を見て「ワァ～お正月みたいだ」って、たくさん食べてくれました。お好みにサケフレークをシーチキンにしたり、二段、三段に増やしてもよいです。