

塩いくらと2種チーズのカナッペ

簡単で見栄えが良いので、パーティー料理やお酒のお供にピッタリのレシピです。



調理時間
約30分

カロリー
268kcal
(1人分)

筋子の漬け時間を除く

各種2枚ずつ
合計4枚分の
カロリーです

材料 (作りやすい量)

生筋子 200~300g
 <漬け汁>
 塩 小さじ2/3
 酒 小さじ2
 みりん 小さじ1/2
 だし汁 大さじ2
 クラッカー 20枚
 カマンベールチーズ 100g
 うずら卵(水煮) 5個
 万能ねぎ 葉先適量

<アボカドチーズ>
 クリームチーズ 50g
 アボカド 50g
 レモン汁 小さじ2
 ヨーグルト 20cc
 にんにく(すりおろし) 小さじ1/4
 塩こしょう ごく少々
 ミント 適量

作り方

1

漬け汁の材料を鍋に入れ、一煮立ちさせたら火をとめて、粗熱を取る。



2

筋子はほぐして(調理のコツ参照)、1の漬け汁に漬け2~6時間おいておく。



3

うずら卵は縦半分に切り、万能ねぎは水にさらしておく。カマンベールは10等分に切り分ける。



4

<アボカドチーズ>の材料は漬しながら混ぜる。



5

<いくらカマンベールを作る>

- (1) クラッカーにカマンベールチーズ1切れとうずら卵1/2個分を乗せる。
- (2) ickらを適量盛って、万能ねぎの葉先を飾る。
- (3) これを10枚作る。



6

<いくらアボカドチーズを作る>

- (1) クラッカーに4のアボカドチーズを乗せ、ickらを適量盛り、ミントを飾る。
- (2) これを10枚作る。



栄養価

カマンベールはお子さんでも食べやすく、アボカドチーズはコレステロールが気になる方にオススメです。

ワンポイントアドバイス

余った塩ickらは、空気が入らないようにラップなどで密封すると、冷蔵庫で2・3日保存できます。

