

今日のメニュー< 葉いの1品に♪ >

- ・ 赤飯 (炊きおこわ)
- ・ ツナのテリーヌ
- ・ 里芋まんじゅう・ 柚子あんかけ
- ◇ スパイスクッキー

・ 赤飯 (炊きおこわ)

材 料	4~6人分
Aもち米	2カップ
└うるち米	1カップ
B小豆煮汁	3、1/5 カップ
└水	
小豆	1/3 カップ
<ごま塩>	
└黒ごま	小さじ1
└塩	小さじ1/10

(作り方)

- 1、小豆を煮る。
 - ① 小豆は洗って鍋に入れて、かぶるくらいの水を入れて強火にかける。
 - ② 煮立ってきたらゆでこぼして(渋きり)、再びかぶるくらいの水を加えて煮る。煮立ってから弱火で20~30分ほどゆでる。途中さし水をしながら皮がきれず指で強く押さえればつぶれる固さまでゆでる。
 - ③ 小豆はザルにとり、茹で汁は風にあてながら手早く冷ます。
- 2、もち米とうるち米を一緒に洗って水をきりBに30分位つける。1の小豆を加えて炊く。炊き上がったら15分位蒸して軽く混ぜる。黒ごまと塩を混ぜてごま塩をつくり、ふる。
<エネルギー297kcal 塩分0.1g>

・ ツナのテリーヌ

材 料	5~6人分
ツナ缶	180g
たまねぎ	1/4個
パプリカ(赤)	1/6個
パプリカ(黄)	1/6個
パセリ	少々
└ゼラチン	大さじ2
└水	大さじ4
生クリーム	100ml
└白ワイン	大さじ2
└レモン汁	大さじ2
A塩	少々
└こしょう	少々
クレソン	適量

(作り方)

- 1、ゼラチンは分量の水にふりいれ15分以上おく。
- 2、ツナ缶——缶汁をきる。
たまねぎ——粗みじん切り。
パプリカ——5mm角に切る。
パセリ ——みじん切り。
- 3、鍋に生クリームを入れて沸騰直前まで温め1のゼラチンを加えて溶かす。
- 4、ミキサーかクッキングカッターにたまねぎ、ツナ缶、Aを加えてかけなめらかになったら3の生クリームを加えて、さらに混ぜ合わせるようにかける。
- 5、4をボウルにあけて、底を氷水にあて、混ぜながら冷やす。液がとろりとしてきたらパプリカ、パセリを加えて混ぜ、型に流しいれて冷蔵庫で冷やし固める。
- 6、固まったら食べやすく切り、器に盛ってクレソンを添える。
<エネルギー117kcal 塩分0.5g>

・里芋まんじゅう・柚子あんかけ

材 料	4人分
里芋	300g
かたくり粉	大さじ2
塩	小さじ1/4
<鶏そぼろ>	
鶏ひき肉	100g
しょうゆ	小さじ2
A酒	大さじ1
さとう	小さじ2
しょうが汁	小さじ1
かたくり粉	小さじ2
水	大さじ1
<柚子あん>	
だし汁	1カップ
Bしょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ2
塩	少々
おろし柚子	小1個分位
かたくり粉	小さじ2
水	大さじ1
柚子皮	適宜
わさび	適量

(作り方)

1、里芋の下ごしらえをする。

- ① 里芋の皮をむいて、米のとぎ汁で竹串がすっと通るまでゆでる。(電子レンジで皮ごと加熱し、皮をむく！)
- ② 軟らかくなったら、ざるにあげて水気をきり熱いうちにつぶす。(マッシャー、すりこ木などで！)
- ③ ②にかたくり粉、塩を加えて、よく混ぜ合わせる。

2、鶏そぼろをつくる。

- ① 火にかける前に、鍋にひき肉、Aの調味料を全て入れて菜箸3~4本でよく混ぜる。
- ② 火にかけて、菜箸で混ぜながら加熱する。煮汁が透きとおってきたら、水溶きかたくり粉を加える。

3、まんじゅうをつくる。

- ① 里芋を4等分にして、ラップを広げて1個分を広げる(ラップにはさみ軽く麺棒でのぼす)
- ② 2の鶏そぼろを真ん中において包み丸める。
- ③ まんじゅうを蒸し器で蒸す。(7~8分位)

4、柚子あんをつくる。

- ① 鍋にBを入れて、火にかけ、沸騰したら水溶きかたくり粉でとろみをつける。

5、盛り付ける。

- ① 器にまんじゅうを盛り、4のあんをかける。松葉柚子わさびを天盛りする。

<エネルギー122kcal 塩分1.0g>

◇ スパイスクッキー

材 料	作りやすい量
バター	70g
三温糖	70g
卵	1/2個
薄力粉	100g
強力粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ1
シナモン・ジンジャーなどスパイス	小さじ1/2~1

(作り方)

1、準備

- ① バターは室温において、やわらかくする。
- ② Aの粉(薄力粉、強力粉、ベーキングパウダー)とスパイス類を混ぜて、1回ふるう。

2、クッキー生地をつくる。

- ① バターをハンドミキサーでクリーム状にして、砂糖を3~4回に分けて加えて混ぜる。
- ② 卵をとぎ、2回に分けて加え混ぜる。
- ③ ②が白っぽくなったら、粉を加えて、ゴムベラで切る様に混ぜる。粉っぽさがなくなったら生地をひとかたまりにしてポリ袋に入れる。麺棒で袋の上から生地を3~4mm厚さにのばし、冷蔵庫に入れて30~40分入れる。

3、焼く。

- ① 生地をとりだし、型でぬき、オーブン170℃(ガス160℃)で約20分焼く。とりだして網にのせて冷ます

<1個あたりエネルギー56kcal>