

今日のメニュー <季節の料理>

- ・ 柚子ずし
- ・ いわしの梅生姜煮
- ・ けんちん汁・みそ味
- ◇ うぐいす餅

・ 柚子ずし

材 料	4人分
<すし飯>	
米(米用)	2カップ
水	360ml
酒	大さじ1
だし昆布	5cm
<合わせ酢>	
↑ 柚子果汁	大さじ4*
A 砂糖	大さじ2
└ 塩	小さじ1/2
<具>	
甘塩鮭	100g
白ごま	大さじ1
みつば	10g
柚子の皮	適量
刻み海苔	適量

(作り方)

- 1、すし飯をつくる。
 - ① 米を洗って、ざるに上げて水気をきる。
 - ② 炊飯器に米、分量の水、酒、昆布を入れて炊く。
 - ③ Aを混ぜ合わせて合わせ酢をつくり、炊きあがった②に混ぜてすし飯をつくる。

(* 柚子果汁は好みで加減し、酢を混ぜ合わせてもよい)

- 2、具を準備する。

甘塩鮭——焼いて、骨と皮を除いて細かくほぐす。

みつば——2cm位の長さに切る。

柚子の皮——薄くむいて、せん切り。

(苦味が気になる時はさっと熱湯を通す。)

- 3、1のすし飯に、鮭、白ごま、柚子の皮を混ぜる。

- 4、器に盛り、三つ葉、刻み海苔を散らす。

<エネルギー352kcal 塩分1.1g>

・ いわしの梅生姜煮

材 料	4人分
いわし	中4尾、400g
梅干し	2個
しょうが	少々
<煮 汁>	
↑ 酒	大さじ2
A 水	1カップ
└ しょうゆ	大さじ1
└ みりん	大さじ1

(作り方)

- 1、いわし——うろこ、頭、内臓を取り除き、きれいに水洗いをして、ペーパーで水気をふく。

しょうが——薄切り。

- 2、鍋にAの煮汁の材料を入れて煮立てる。1のいわしを並べて上に梅干し、しょうがを入れて、落とし蓋をして弱火で20~30分位煮る。

<エネルギー128kcal 塩分0.9g>

・けんちん汁・味噌味

材 料	4～5人分
大根	200g
にんじん	40g
ごぼう	40g
れんこん	60g
里芋	100g
こんにゃく	1/3丁
ちくわ	小 1本
木綿豆腐	1/2丁
白ねぎ	少々
ごま油	大さじ1/2
だし汁	4カップ
みそ	大さじ2～2、1/2
七味唐辛子	適量

(作り方)

- 1、大根——いちよう切り。
にんじん——いちよう切り。
ごぼう——皮をこそげて斜め薄切りにして水にさらす。
れんこん——いちよう切りにして、水にさらす。
里芋——皮をむいて、塩少々をふって塩もみをして、水洗いをして輪切りにする。
こんにゃく——塩もみをして、ゆで、食べやすい大きさに手でちぎる。
ちくわ——薄切り。
豆腐——水きりをする。
白ねぎ——小口切り。
- 2、鍋にごま油を熱して、ちくわ、豆腐、白ねぎ以外の野菜を入れて炒める。油が全体にまわったら豆腐をくずしながら加えてさらに炒める。
- 3、2にだし汁を加えて煮る。野菜がやわらかく煮えたらちくわを加えてひと煮して火を止めみそで味を調える。
- 4、器に盛り、白ねぎをちらす。好みで七味唐辛子を添える。
<エネルギー87kcal 塩分0.9g>

◇ うぐいす餅

材 料	5個分
だんごの粉	50g
白玉粉	50g
砂糖	50g
水	3/4カップ
小豆あん	100g
青きな粉	適量
シロップ (砂糖:水=1:1)	適量

(作り方)

- 1、白玉粉に水を少量ずつ加えながら混ぜる。白玉粉が水とよく混ざったら、だんごの粉、砂糖を加えてよく混ぜる。
- 2、あんは10個に丸める。
- 3、1に軽くラップをして、電子レンジに1分30秒かける1回とりだして、全体を混ぜる。再び、ラップをして電子レンジに1分30秒～2分かける。
(糊状になる!)
- 4、手にシロップをつけて、3の生地をまとめて5等分に分ける。
- 4、4の生地を広げてあんを包み、だんご状に丸める。手のひらの端でころがしながら両端をのばしてうぐいすの形にする。
- 6、きな粉を全体にまぶす。
<1個当たりエネルギー160Kcal>