

今日のメニュー <季節の料理 春の和食>

- ・ 桜のおこわ
- ・ 鶏のつくね
- ・ 春野菜の和風サラダ
- ・ すまし汁
- ◇ ミルクプリン・いちごマリネ

・ 桜のおこわ

材 料	4人分
もち米 (米用)	1カップ
米 (米用)	1カップ
水	360ml
昆布	3~5cm位
酒	大さじ4
塩	小さじ1/3
桜の花の塩漬け	30g位

(作り方)

- 1、桜の花の塩漬け——水に浸けて、塩を抜く。飾り用に1人1本取り分けて、残りは刻む。
- 2、もち米、米は一緒にして洗いざるにあげる。分量の水に30分位浸ける。
- 3、2に酒、塩、昆布を加えて炊く。炊き上がったら、桜の花の刻んだものを混ぜる。盛り付けて、上に桜の花を添える。
<エネルギー268kcal 塩分0.2g>

・ 鶏のつくね

材 料	4人分
鶏ひき肉	400g
たけのこ	60g
ねぎ	1/2本
「おろし生姜	大さじ1/2
A卵	1個
「塩	小さじ1/3
かたくり粉	大さじ3
サラダ油	大さじ1
<たれ>	
「砂糖	大さじ2
「みりん	大さじ2
「しょうゆ	大さじ2
「酒	大さじ2
<付け合わせ>	
レタス	2枚

(作り方)

1、たねをつくる。

- ① たけのこ——みじん切りにする。
ねぎ——みじん切りにする。
- ② 大きめのボウルに鶏ひき肉を入れてAを加えて混ぜる。
たけのこ、ねぎも加えて粘りがでるまでよく混ぜる。
- ③ 最後にかたくり粉を加えて混ぜる。

2、形をつくる。

- ① 肉だねを1人2個あてくらいに等分に分けて小判型に丸める。

3、焼く

- ① フライパンに油を温め、つくねを並べる。中火で2~3分焼く。良い焼き色がついたら裏返す。ふたをして弱火で2~3分焼く。
- ② 火を止めて、フライパンの汚れをペーパーでふきとる。
たれの材料を加えて、中火にかける。つくねの上下を返しながたれをからめる。
- ③ 照りが出て、汁気がほぼなくなったら火を止める。

- 4、器に盛りつける。手でちぎったレタスを添える。

<エネルギー256kcal 塩分1.2g>

・春野菜の和風サラダ

材 料	4人分
わけぎ	40g
ゆでたけのこ	40g
かにかまぼこ	小4本
<ソース>	
みそ	大さじ1
酢	大さじ1/2
Aしょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2
サラダ油	小さじ2
柚子こしょう	適量

(作り方)

- 1、わけぎ——ゆでて、ざるにあげ、4cm位の長さに切る。
たけのこ——穂先の軟らかい部分を薄切りにする。
かにかまぼこ——食べやすく切る。
- 2、ソースをつくる。
Aを混ぜ合わせる。
- 3、1を器に盛り合わせて、ソースをかける。

<エネルギー30kcal 塩分0.3g>

・すまし汁

材 料	4人分
卵	2個
湯	適量
酢	少々
だし汁	3カップ
菜の花	8本
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
みりん	小さじ1

(作り方)

- 1、卵——ときほぐして、酢を加えた熱湯に流し入れる。
固まったら、ペーパーにとり、巻きすで巻く。
冷めるまでおく。冷めて固まったら、適宜切る。
菜の花——ゆでて、ざるにとり冷ます。
- 2、汁椀に卵、菜の花を盛る。
- 3、鍋にだし汁を入れ、煮立ったらしょうゆ、塩、みりんで味を調える。2に注ぎ入れる。

<エネルギー40kcal 塩分1.0g>

◇ミルクプリン・いちごマリネ

材 料	4~5人分
粉かんてん	小さじ1
水	300ml
砂糖	大さじ3
牛乳	1カップ
練乳	大さじ1
<いちごマリネ>	
いちご	4~5個
砂糖	大さじ1

(作り方)

- 1、鍋に水を入れて、寒天を振り入れ混ぜる。火にかけて沸騰したら1分煮て砂糖を加える。
砂糖が溶けたら、牛乳、練乳を加えて混ぜ、火を止める。
- 2、1回網で濾す。
- 3、器に入れて、冷やし固める。(冷蔵庫、氷)
- 4、いちごマリネをつくる。
いちごを4等分に切り、砂糖をまぶして軽く混ぜ冷蔵庫におく。
- 5、プリンの上に、いちごマリネを飾る。

<エネルギー50kcal>