

今日のメニュー <一汁二菜! 季節の和風料理>

- ・茶飯
 - ・串揚げ・みそだれ
 - ・和風グリーンサラダ・たまねぎドレッシング
 - ・五月椀
- ◇ かるかんまんじゅう

○茶飯

材 料	4人分
米	2カップ
酒	大さじ1
新茶液	450ml
茶葉	大さじ2
塩	小さじ1/2

(作り方)

- 1、茶葉に湯を加えて、茶をだす。(450ml)
- 2、米を洗って、ザルに上げて水気をきる。1の茶、酒、塩を加えて炊く。

<エネルギー267kcal 塩分0.4g>

○串揚げ・みそだれ

材 料	4人分
・豚もも肉薄切	200g
┌ 塩	少々
└ こしょう	少々
新たまねぎ	1/2個
・ミニトマト	4個
・アスパラガス	2本
<衣>	
┌ 小麦粉	大さじ8
└ 水	大さじ6
パン粉	1カップ
揚げ油	適量
竹串	16本位
レモン	1/2個
<みそだれ>	
┌ 赤みそ	60g
└ 砂糖	大さじ4
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
└ 水	大さじ1~2

(作り方)

1、衣を準備する。

- ① 小麦粉と水を混ぜ合わせる。
- ② パン粉はポリ袋に入れて、めん棒をころがして細かくする。

2、具材の下ごしらえをする。

- 豚肉—塩、こしょうをふる。
 たまねぎ—くし形に8つに切る。
 ミニトマト—へたを除く。
 アスパラガス—固い部分の皮をむき、4等分に切る。

3、竹串に刺す。

- ① 豚肉を丸めて串に刺す。たまねぎもさす。(2本つくる)
- ② ミニトマトの水気をふき、へたの部分に串を刺す。
- ③ アスパラガスの水気をふき、串を刺す

- 4、3のそれぞれに1の衣をつける。油を170℃位に熱し、色よく揚げる。

5、みそだれをつくる。

- ① 鍋にみそ、砂糖を入れて混ぜ、みりん、酒を加えてよく混ぜ合わせる。水を加えてときのばす。
- ② 中火にかけて、煮立ったら弱火にして練り混ぜながら煮る。とろりとしてきたら火を止める。

- 6、器に盛り、みそだれ、レモンを添える。

<エネルギー212kcal 塩分0.8g>

・和風グリーンサラダ・たまねぎドレッシング

材 料	4人分
サニーレタス	80g
きゅうり	1/2本
三つ葉	1/2束
わかめ(干)	2g
<ドレッシング>	
新たまねぎ	1/4個
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1~2
サラダ油	大さじ2

(作り方)

- 1、わかめ(干)——もどして、熱湯を通しザルに上げて冷ます。
サニーレタス——食べやすい大きさにちぎる。
きゅうり——薄切りにする。
三つ葉——ざく切りにする。

2、たまねぎドレッシングをつくる。

- ① たまねぎをすりおろす。
- ② 酢、しょうゆ、砂糖、サラダ油を混ぜ合わせる。
- ③ ①のたまねぎと②を混ぜ合わせる。

*保存は冷蔵庫で3~4週間位

- 3、1の野菜、わかめを混ぜて器に盛る。別の器にたまねぎドレッシングを入れて添え、食べるときに卓上でかける。

<エネルギー30kcal 塩分0.6g>

・五月椀

材 料	4人分
スナックえんどう	30g
たけのこ	50g
にんじん	40g
生しいたけ	2枚
油揚げ	20g
だし汁	3カップ
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ2/3
木の芽	適宜

(作り方)

- 1、スナックえんどう——筋を除き2~3つに切る。
たけのこ——薄切りにする。
にんじん——縦に3~4に切り、斜め薄切りにする。
生しいたけ——石づきをとり、薄切りにする。
油揚げ——熱湯をかけて、油抜きをして細切りにする。
- 2、鍋にだし汁、たけのこ、にんじん、しいたけ、油揚げを入れて中火にかける。途中アクを除いて、ひと煮立ちしたらスナックえんどうを加える。しょうゆ、塩で味を調える。
椀に盛り、木の芽を添える。

<エネルギー37kcal 塩分0.7g>

◇かるかんまんじゅう

材 料	流し缶1個
山芋	100g
砂糖	100g
上新粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
水	1/3カップ

(作り方)

- 1、山芋をすりおろし、砂糖を混ぜる。水を少量ずつ混ぜ合わせる。**(ミキサーに、山芋、水、砂糖をいれてかけてもよい!)**
- 2、ベーキングパウダーと上新粉をふるい、1に3回くらいに分けて入れ、混ぜる。空気が入るようにしっかり混ぜる。
- 3、オーブンシートを敷いた流し缶に入れ、蒸気の出た蒸し器で強火で20~25分蒸す。型からはずして、冷めて切り分ける。

<1/6切れエネルギー133kcal>