

今日のメニュー <季節の食卓～春の和食>

- ・ 春の炊き込みずし
 - ・ 鯖のみそから揚げ
 - ・ れんこんしんじょの汁
- ◇ 桜もち

・ 春の炊き込みずし

材 料	4人分
米	2カップ
水	2カップ
┌酒	大さじ1
A酢	大さじ4
└砂糖	大さじ2
└塩	小さじ2/3
ひじき	4g
ちりめんじゃこ	20g
にんじん	30g
白ごま	大さじ3
菜の花	8本
卵	4個
┌砂糖	大さじ1
└塩	少々

(作り方)

1、ずし飯を炊く。

- ① 米——洗って、ざるに上げて水気をきる。
ひじき——もどして、湯をかける。長い場合は切る。
ちりめんじゃこ——さっと湯をかける。
にんじん——1cm長さのせん切り。
- ② 釜に、米、分量の水、Aの調味料を入れて混ぜる。
上に、ひじき、ちりめんじゃこ、にんじんを入れて炊く。

2、飾りの具を作る。

- ① 卵
溶きほぐして、砂糖、塩を加えて混ぜる。炒り卵にする。
- ② 菜の花
熱湯で、さっとゆでてざるにとり冷ます。水気を絞って穂先と茎に分けて、茎部分はみじん切りにする。

3、盛り付ける。

炊き上がったずし飯に、白ごま、菜の花の茎を混ぜる。
器に盛り、上に卵、菜の花を飾る。

<エネルギー391kcal 塩分1.1g>

・ 鯖のみそから揚げ

材 料	4人分
鯖	200g
┌みそ	大さじ1
A酒	大さじ1
└みりん	大さじ1
└しょうゆ	小さじ1/2
かたくり粉	大さじ2
揚げ油	適量
水菜	80g
新たまねぎ	40g

(作り方)

- 1、鯖——1切れを3～4切れに切る。
水菜——ざく切りにする。
新たまねぎ——薄切りにして、水菜と合わせて水にさらし、水気をきる。
- 2、ポリ袋にAの調味料を入れて、鯖を加えて袋ごと手でもむ。
5分位おく。
- 3、鯖をとりだして、かたくり粉をまぶして、180℃の油で揚げる。
器に盛り、水菜、たまねぎを添える。

<エネルギー160kcal 塩分0.4g>

今日のメニュー <季節の食卓～春の和食>

- ・ 春の炊き込みずし
- ・ 鯖のみそから揚げ
- ・ れんこんしんじょの汁
- ◇ 桜もち

・ 春の炊き込みずし

材 料	4人分
米	2カップ
水	2カップ
┌酒	大さじ1
A酢	大さじ4
└砂糖	大さじ2
└塩	小さじ2/3
ひじき	4g
ちりめんじゃこ	20g
にんじん	30g
白ごま	大さじ3
菜の花	8本
卵	4個
┌砂糖	大さじ1
└塩	少々

(作り方)

1、すし飯を炊く。

- ① 米——洗って、ざるに上げて水気をきる。
ひじき——もどして、湯をかける。長い場合は切る。
ちりめんじゃこ——さっと湯をかける。
にんじん——1cm長さのせん切り。
- ② 釜に、米、分量の水、Aの調味料を入れて混ぜる。
上に、ひじき、ちりめんじゃこ、にんじんを入れて炊く。

2、飾りの具を作る。

- ① 卵
溶きほぐして、砂糖、塩を加えて混ぜる。炒り卵にする。
- ② 菜の花
熱湯で、さっとゆでてざるにとり冷ます。水気を絞って
穂先と茎に分けて、茎部分はみじん切りにする。

3、盛り付ける。

炊き上がったすし飯に、白ごま、菜の花の茎を混ぜる。
器に盛り、上に卵、菜の花を飾る。

<エネルギー391kcal 塩分1.1g>

・ 鯖のみそから揚げ

材 料	4人分
鯖	200g
┌みそ	大さじ1
A酒	大さじ1
└みりん	大さじ1
└しょうゆ	小さじ1/2
かたくり粉	大さじ2
揚げ油	適量
水菜	80g
新たまねぎ	40g

(作り方)

- 1、鯖——1切れを3～4切れに切る。
水菜——ざく切りにする。
新たまねぎ——薄切りにして、水菜と合わせて水にさらし、
水気をきる。
- 2、ポリ袋にAの調味料を入れて、鯖を加えて袋ごと手でもむ。
5分位おく。
- 3、鯖をとりだして、かたくり粉をまぶして、180℃の油で揚げる。
器に盛り、水菜、たまねぎを添える。

<エネルギー160kcal 塩分0.4g>