

今日のメニュー <おなじみ!定番どんぶり>

- ・親子どんぶり
- ・じゃがいものなしもどき
- ・はんぺんつみれと冬瓜のお椀
- ◇2色だんご

・親子どんぶり

材 料	4人分
鶏もも肉	200g
酒	小さじ2
たまねぎ	1個
三つ葉	20g
卵	4個
だし汁	1カップ
└ 砂糖	大さじ1
A しょうゆ	大さじ2
└ みりん	大さじ2
└ 酒	大さじ2
ご飯	4杯

(作り方)

- 1、鶏肉—— 一口大のそぎ切りにして、酒を振り下味をつける。
たまねぎ—— 薄切りにする。
三つ葉—— 葉と茎に分ける。茎は3cm位に切る。

- 2、卵は1個ずつ軽くほぐす。

- 3、Aを混ぜ合わせる。

- 4、<1~2人分ずつが作りやすい!>

- ① 浅めの小鍋に3を1/4~1/2量入れて、たまねぎ、鶏肉を入れて中火にかける。
- ② 鶏肉に火が通り、たまねぎが透き通ってきたら三つ葉の茎をまんべんなく散らしながら加える。
- ③ 静かに沸騰しているところに卵を中央から外側に向かって回し入れる。卵が半熟になったら、三つ葉の葉を加え鍋蓋をして30秒位おいて蒸らす。

- 5、どんぶりに盛ったご飯の上に、やさしくのせる。

<エネルギー385kcal 塩分1.2g>

親子どんぶりの
バリエーション

- ・豚肉で~他人どんぶり
- ・油揚げで~油揚げどんぶり
- ・うなぎで~うなぎ玉どんぶり

○ じゃがいものなしもどき

材 料	4人分
じゃがいも	200g
きゅうり	1本
└ 白ごま	大さじ1
A 酢	大さじ1
└ 砂糖	大さじ1
└ 水	大さじ1
青じそ	4枚

(作り方)

- 1、じゃがいも——皮を除き、せん切りにして熱湯でさっとゆでる。

きゅうり——せん切りにする。

- 2、ボウルにAの粗刻みのごま、酢、砂糖、水を混ぜ合わせる。

- 3、2で1の野菜を和える。

- 4、器に盛り、せん切りの青じそを天盛りにする。

<エネルギー73kcal 塩分0g>

・はんぺんつみれと冬瓜のお椀

材 料	4人分
<はんぺんだんご>	
はんぺん	1枚(100g)
鶏ひき肉	100g
酒	小さじ2
おろし生姜	少々
*ビニール袋	1枚
冬瓜	100g
だし汁(水)	4カップ
酒	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ2/3
七味唐辛子	少々

- (作り方)
1. はんぺんだんごをつくる。
ビニール袋に、はんぺんをくずして入れる。鶏ひき肉、酒、生姜を入れて袋の上から練り混ぜる。
 2. 冬瓜——皮とわたを除いて、大きめに角切りにする。
 3. 鍋に分量のだし汁(水)、酒を入れて火にかける。煮たったら1をスプーンですくって入れる。再び煮立ったらアクをとり、冬瓜を加えて煮る。(6~7分)
 4. つみれと冬瓜が煮えたらしょうゆと塩で味を調える。
 5. 椀に盛り、七味唐辛子をふる。

<エネルギー101kcal 塩分0.8g>

◇ 2色だんご

材 料	4人分(8本)
<豆腐だんご>	
白玉粉	60g
絹ごし豆腐	80g
*竹串	8本
<ずんだあん>	
枝豆(さやつき)	100g
砂糖	大さじ1、1/2
塩	少々
牛乳	小さじ1~2
<みたらしあん>	
砂糖	大さじ2
水	大さじ2
Aかたくり粉	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1

- (作り方)
1. だんごをつくる。
 - ① ボウルに白玉粉を入れて、豆腐を手でつぶして加える。白玉粉のかたまりをつぶしながら、しっかり混ぜる。
 - ② 生地を2等分にして、棒状にする。包丁で1本を8等分に切る。1個を手で丸める。
 - ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、②のだんごを入れる。だんごが浮いて2分位ゆでる。水にとり冷ます。
 - ④ 水気をきって、竹串に2個ずつ刺す。(8本)
 2. ずんだあんをつくる。
 - ① 枝豆をゆでる。ざるにあげて、あら熱をとる。さやから豆をとり、薄皮を除く。
 - ② ①をすりばちですりつぶし、砂糖、塩、牛乳を入れてさらにつぶす。(クッキングカッターでもよい)
 3. みたらしあんをつくる。
鍋にAの材料を全て入れて混ぜ、火にかけてとろみをつける。
 4. だんご1本にみたらしあんをかけ、1本にずんだあんのせる。皿に盛る。

<エネルギー113kcal 塩分0.2g>