

今日のメニュー< 夏のもてなしの1品に! >

- ・ 牛肉ちらし
- ・ なすの香味サラダ
- ・ 卵豆腐
- ◇ 抹茶水ようかん

・牛肉ちらし

材 料	4人分
<すし飯>	
米(米用)	2カップ
昆布	1枚
<合わせ酢>	
酢	1/4カップ
砂糖	大さじ1、1/2
塩	小さじ1
<具>	
牛肉こま切れ	100g
ごぼう	80g
だし汁	1/2カップ
しょうゆ	大さじ1
A砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	小さじ1
きゅうり	1本
卵	2個
砂糖	小さじ2
塩	少々

(作り方)

- 1、すし飯をつくる。
 - ① 米はといで、水加減をして炊く。
 - ② 炊き上がったら、合わせ酢を混ぜる。
- 2、具をつくる。
 - ① 牛肉・ごぼう
 - ・ ごぼうは皮をこそげて斜め薄切りにする。水にさらす。
 - ・ 鍋にごぼうと、Aを入れて煮立て、牛肉を加えてあくとりながら汁気がなくなるまで煮詰める。
 - ② きゅうり
 - ・ 小口きりにして、塩小さじ1を1カップの水に加えた中に10分ほどつける。(立塩)
 - ③ 卵
 - ・ 卵をとほぐし、砂糖、塩を加える。
 - ・ 細かい炒り卵をつくる。
- 3、1のすし飯にごぼうと牛肉を加えて、混ぜる。
水気をきったきゅうり、炒り卵を飾る。
<エネルギー407Kcal 塩分1.9g>

・なすの香味サラダ

材 料	4人分
なす	2本
みょうが	1個
青しそ	1枚
黒すりごま	大さじ1
みそ	大さじ1
A砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
水	大さじ1/2
練り辛子	適量
生姜	小さじ1
ねぎ	小さじ1

(作り方)

- 1、なす——水でぬらして、ラップで包み電子レンジで加熱し冷まして、食べやすく切る。
(100g当たり2分)
みょうが・青しそ——せん切りにして、水にさらす。
- 2、香味ソースをつくる。
Aを混ぜる。ねぎ、しょうがのみじん切を加えて混ぜる。
- 3、器になすを盛り、2のソースをかける。上にみょうが、青しそを散らす。<エネルギー34kcal 塩分0.4g>

・卵豆腐

材 料	4人分
卵	3個
↑だし汁	240ml
A塩	少々
↓みりん	小さじ2
<かけ汁>	
↑だし汁	1/2 カップ
Bしょうゆ	小さじ1
↓塩	少々
↓みりん	小さじ1
枝豆	適量
わさび	適量

(作り方)

- 1、卵をボウルに割りほぐし、Aを加えて混ぜ合わせ、こす。
- 2、流し缶に1を入れて、浮いた泡をとり、蒸気の上上がった蒸し器に入れて蒸す。
(火加減に注意! ~初め2分位は少し強火にして表面が白くなったら、弱火にする)
中心に竹串をさして、卵汁がでなくなれば出来上がり。
- 3、蒸しあがって粗熱がとれたら、人数分に切り分ける。
- 4、かけ汁はBを合わせて煮立て、冷やしておく。
- 5、器に盛り、4の汁をかけ、ゆでて実をとりだした枝豆、を散らし、わさびを添える。

<エネルギー79 kcal 塩分0.6g>

◇抹茶水ようかん

材 料	4~6人分
粉かんとん	小さじ2 (4g)
水	500ml
白こしあん	300g
↑抹茶	大さじ1、1/2
↓温湯	大さじ2

(作り方)

- 1、鍋に分量の水を入れて、粉かんとんをふり入れて、中火にかける。木べらで混ぜながら煮る。沸騰したら、1分位煮る。
- 2、火からおろして、こしあんを2~3回に分けて加えて混ぜる。
再び、火にかけてフツフツと煮立ったら火を止める。
- 3、火からおろして、温湯で溶かした抹茶を2に加えて混ぜ合わせる。
なべ底を氷水にあてて、ゆっくりと混ぜて粗熱をとる。
つやがでてとろみがついてきたら、流し缶かグラスに流し入れる。冷蔵庫で冷やし固める。

<1/6 エネルギー40kcal>