

ひなまつりクッキング開催しました!

カップdeばらすし

【材料】 【4人分】

酢飯				
米	280g (約2合)	甘塩鮭	1切れ	
水	420ml	酒	大さじ1	
A	昆布	1枚	海老	4尾
	酢	大さじ2	さやえんどう	4枚
	砂糖	大さじ2	干しいたけ	2枚
	塩	小さじ1/3	B	
貝卵		戻し汁	1/4カップ	
	卵	2個	砂糖	小さじ1
	砂糖	一つまみ	薄口醤油	小さじ1
		焼き海苔 (細切り)	少々	

1人分あたり
エネルギー376kcal
食塩相当量 1.3g



【作り方】

- ①米は昆布を入れて分量の水で炊く。昆布を取り除き、熱いうちにAの合わせ酢を回し入れ、切るように混ぜる。うちわであおいでつやをだす。
- ②卵は砂糖を加えてよく溶き混ぜ、炒り卵を作る。
- ③フライパンに塩鮭、酒を加えて蓋をし、弱火で蒸し焼きにする。骨・皮を除いてほぐし、鮭フレークを作る。
- ④干しいたけを水でもどし、1cm角サイコロ切りにする。調味料Bで煮含める。
- ⑤さやえんどうは茹でて細切りにする。
- ⑥エビは殻、背ワタを取り熱湯で茹でる。
- ⑦透明のカップに酢飯→卵→酢飯→しいたけ→酢飯→鮭フレーク→さやえんどう、のり、エビの順に重ね入れる。

透明のカップやガラスの器に盛りつけて。横から見ても彩りを楽しめます♪

京せりのかす汁

【材料】 【4人分】

豚うすぎり肉	80g
大根	200g
金時にんじん	50g
油揚げ	1/2枚
ちくわ	1本
だし汁	500ml
酒かす	40g
味噌	大さじ1
京せり	1/3束

【作り方】

- ①大根、にんじんは薄い短冊切りにする。
- ②油揚げは熱湯をかけて、細切りにする。ちくわは縦半分になり、斜めの細切りにする。豚肉は1cm幅に切る。
- ③せりは1cm長さに切る。
- ④だし汁で①を柔らかく煮て、②を加える。酒かす、みそを煮汁少々で溶きのばし、調味する。
- ⑥器に盛り、せりを飾る。

1人分あたり
エネルギー110kcal
食塩相当量 0.7g

子供用は酒かすの代わりにスキムミルクを溶いた味噌で仕上げました。



身しじみのしぐれ煮

【材料】 【4人分】

身しじみ	130g	
酒	大さじ1	
土しょうが	一かけ	
A	砂糖	小さじ2
	みりん	小さじ1
	濃口醤油	大さじ1/2
	酒	1/4カップ
水	1/4カップ	

【作り方】

- ①身しじみをさっと洗い、鍋に入れ酒をかけて炒り、取り出す。
- ②しょうがは皮をむいて千切りにする。
- ③鍋にAと②を煮立て、①を加える。弱火で10分~15分間ほど、煮汁がなくなるまで煮る。

身しじみの代わりにあさりの水煮を使用しました。

1人分あたり
エネルギー 45kcal
食塩相当量 0.4g



壬生菜と切干大根のあえもの

【材料】 【4人分】

壬生菜	160g	
切干大根	20g	
A	砂糖	小さじ2
	醤油	大さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
すりごま (白)	大さじ1	
練りがらし	小さじ1	

【作り方】

- ①壬生菜は茹でて水けを絞り、2cm長さに切る。
- ②切干大根はさっと洗って2cm長さに切り、Aの調味料にしばらく漬ける。
- ③いただく直前に②の調味料に練りがらしを溶き、すりごま、①を加えて和える。

子供用はからし、酒、みりんを入れずに仕上げました。

1人分あたり
エネルギー 72kcal
食塩相当量 0.5g



いちご大福

【材料】

【4人分】

上新粉	30g
白玉粉	40g
砂糖	大さじ1
水	130ml
こしあん	40g
いちご	4個

1人分あたり
エネルギー 96kcal
食塩相当量 0g

【作り方】

- ①あんは4等分して、丸める。
- ②いちごはヘタを取り除く。
- ③ボウルに上新粉、白玉粉、砂糖、水を入れ、木べらでよく混ぜ合わせてなめらかにする。ラップをかけて2分加熱する。ボウルを取り出して全体が均一になるように混ぜる。再度、電子レンジで1分加熱し、混ぜる。(全体に火が通るまで、30秒~1分ずつ追加加熱する。)
- ④皿に上新粉(片栗粉)をふるっておき、③を取り出す。生地を4等分しラップにのせる。生地を薄く広げ①のあん、いちごをのせて包む。A

