

<カップ寿司3種>

材料食材 (4人分)

米2合、五目ちらし寿司のもと1袋 (150g)

a) サーモン × アボカド

スモークサーモン 80g、アボカド 1/2 個 (約 60g)、白ごま適量

b) えび × 菜の花

ボイル海老 8尾 (約 80g)、ゆで菜の花【菜の花 3～4本 (約 60g)、麵つゆ少々】、ラディッシュ小 4個 (約 30g)、錦糸卵 4g

c) うずら卵 de ひな人形 (おまけ)

うずら卵水煮 16個、かにかま 1～2本、錦糸卵 4g、胡瓜 10cm(30g)、ロースハム 1～2枚、スライスチーズ 1枚、桜でんぶ適量、海苔適量



※画像はイメージです

作り方

- ①米は洗って普通に炊き上げ、大きめの器にうつし、五目ちらし寿司のもとをご飯全体にふりかける。
- ②ご飯が熱いうちに混ぜ合わせ、冷ます。
- ③a) サーモンは2～3枚を使用して、バラ型に巻く。アボカドは食べやすい大きさに薄めにスライスする。
b) 菜花は色よくゆで、2～3センチ長さに切り、麵つゆをまわしかけて軽くあえ、下味をつける。ラディッシュは薄くスライスする。錦糸卵はサッと熱湯をかけ、水気を切っておく。
c) うずら卵は爪楊枝に2個ずつさす。かにかまで扇と笏を4個分切り抜く。胡瓜 (男雛の着物) は皮むき器で4個分薄くスライスし、ハム (女雛の着物) は胡瓜の幅にあわせて4個分切る。スライスチーズはハート型に4個分切り抜く。海苔で目と口を8個分、頭は4個 × 男女分切り抜く。
- ④ひとつのカップに、2のちらし寿司を50gずつ入れる。表面を平らにしておく。
- ⑤a)4にアボカドをきれいに並べ、中心にサーモンのバラを盛り付け、まわりにごまを散らす。
b)4にラディッシュをきれいに並べ、ボイル海老・菜の花・錦糸卵を盛り付ける。
c) 上のうずら卵に切り取った海苔で顔を作り、下のうずら卵に着物となる胡瓜とハムを巻き、かにかまで作った扇と笏をつける。4に桜でんぶと錦糸卵をうすくひき、うずら卵で作ったひな人形を飾り、チーズを添える。

※Cをデコ寿司にしない場合は、桜でんぶと錦糸卵をうすくひき、うずら卵の薄切り、かにかま、チーズをトッピングする。
*ちらし寿司のもとを使って簡単カップ寿司。ツナやコーンなどのトッピングもオススメです。
*うずら卵を使ってひな人形にもチャレンジしてみませんか？



献立	SV	SV・栄養価(1人分)				
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分相当量(g)
カップ寿司3種	主食:1、主菜:1	316	18.1	11.3	36.5	2.6
てりてりチキンソテー	主菜:3、副菜:1	267	16.9	16.2	10.5	1.5
れんこんサラダ	副菜:1	112	2.2	7.7	9.4	0.6
花麩のすまし汁	SVなし(副菜)	26	1.4	0.0	4.0	0.9
いちご	果物:1	26	0.7	0.1	5.4	0.0
	(計)	747	39.3	35.3	67.3	5.6
	主食:1 副菜:2 干菜:4 牛乳・乳製品:C 果物:1					



2月テーマ 「ひなまつり」



<てりてりチキンソテー>

材料食材 (4人分)

鶏もも肉 1枚 (約 400g)、ベビーリーフ 1～2p(60g)、ミニトマト 4個 (約 50g)

調味料/オリーブ油小さじ2、お料理酢大さじ8 (120ml)

作り方

- ①鶏肉は余分な脂肪を取り除き、食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を熱し、中～強火で鶏肉を皮目から焼く。表面に焼き色がついたら裏返し、反対側もかるく焼く。
- ③余分な油を拭き取り、お料理酢を加え、弱～中火で鶏肉に火が通るまで煮る。
- ④鶏肉に火が通ったら、強火にしてとろみが出るまで煮詰める。
- ⑤4を皿に盛り、洗ったベビーリーフとミニトマトを添える。
*お好みで、一味唐辛子やマヨネーズをつけて食べてもよいでしょう。
*煮詰めの際、最後の方は焦げやすくなるため、火加減に注意しましょう。



<れんこんサラダ>

材料食材 (4人分)

れんこん 200g (約1節)、酢少々、ブロッコリースプラウト 1/2p(20g)、かにかま 3本 (約 30g)

調味料/マヨネーズ大さじ3弱 (40g)、だし醤油小さじ1/2、わさび少々

作り方

- ①れんこんは皮をむき、半分に切る。2mmの薄切り半月にし、酢水につける。
- ②鍋に湯を沸かし、れんこんをさっとゆで、ザルにあげて水気をきる。
- ③かにかまは食べやすい大きさに手で裂く。
- ④ボウルに調味料を混ぜ合わせ、れんこん、かにかま、スプラウトを加えてあえる。
*れんこんをゆがくときは、シャキッと感を残すよう、ゆですぎないこと。
*ほんのりわさびが味を引き締めてくれます。



<花麩のすまし汁>

材料食材 (4人分)

生わかめ 20g、えのき 1/2 袋 (50g)、花麩 8個、

調味料/だし汁 700ml、酒大さじ 1.5、みりん大さじ 2/3、塩少々、うすくち醤油大さじ 1弱

作り方

- ①わかめは食べやすい大きさに切る。えのきは石づきを除き、長さを3等分に切る。
- ②鍋にだし汁を沸かし、わかめとえのきを加える。
- ③2に調味料を加えて味つけし、ひと煮立ちさせる。
- ④花麩を入れた汁椀に、3を注ぎ入れる。

