



第60回 ナリタヤ旬彩キッチンDAY



3月テーマ 「お弁当作って春を楽しもう！」



●<旬ご飯のおにぎり>

材料(4人分)	米2合、ゆで筍1個(80g)、木の芽適宜
調味料	白だし大さじ4 1/3



<作り方>

- ① 米は炊く30分前にといでザルに上げておく。筍は薄切りにする。
- ② 炊飯器に米と白だしを入れて2合の目盛まで水を加え、筍をのせて炊く。
- ③ 炊き上がったら、おにぎりにする。あれば木の芽をあしらう。

* すぐに食べるおにぎりであれば、油揚げを加えてもおいしく仕上がります。
* タケノコご飯の炊きあがる香りが部屋中に広がります。
春の香りをお楽しみ下さい。

●<から揚げ>

材料(4人分)	錦爽鶏もも肉260g、レタス適量、 A【おろし生姜1/2片分、おろしにんにく1/2片分、酒大さじ2
調味料	醤油大さじ1、ごま油小さじ1【(生姜とにんにくは、チューブ入りのものでも可) 卵1/2個、小麦粉大さじ1、片栗粉大さじ1、揚げ油適量

<作り方>

- ① 鶏もも肉は大きめのひとくち大に切る。鶏もも肉を混ぜ合わせた調味料のA【材料と合わせ30分置く。(お弁当に入れる場合、ビニール袋に入れて一晩漬けておくとより味がしみ込んでよいでしょう)
- ② 溶いた卵を漬けた鶏もも肉に加え、よくもみ込む。小麦粉と片栗粉も加え、混ぜ合わせる。
- ③ 160~170℃の揚げ油で揚げる。まだあまり揚げ色がつかないうちに一度取り出し2~3分置く。
- ④ 揚げ油を180~190℃に上げる。高温になった揚げ油に3を入れこんがり揚げ色がつくまで揚げる。
- ⑤ レタスを洗って、盛り付ける。

* 2度揚げがポイント！中がジューシーになり、冷めてもおいしく仕上がります。
* 一晩下味につけると、よりお肉がしっとりやわらかくなります。

●<だし巻き卵>

材料(4人分)	卵3個
調味料	白だし小さじ2 水大さじ2~3、サラダ油適量

<作り方>

- ① ボウルに卵を割り入れ、水と白だしを加えて混ぜる。
- ② 卵液をよく混ぜ合わせた後、こし器などで卵液をこす。
(このひと手間が、口触りの滑らかな卵焼きとなる)
- ③ 卵焼き器に油をひき、十分温めたら、卵液を少量流し込む。
箸で卵をサッと混ぜて、底面がある程度焼けたら奥に寄せる。
(卵は半熟状態可。)
- ④ 再度油をひいて、卵液を少量流し込む。3の卵焼き部分を少しめくり上げ、卵液を底に流し込む。
- ⑤ 4が焼けたら手前にひっくり返す。4~5の行程を繰り返す。
- ⑥ ラップにくるんで形を整える。(もし形が崩れていたら、す巻きやラップにくるんでしばらく置いておくと、形が整う。)

* お好みで砂糖を加えてもよいでしょう。



●<ゆでスナップえんどう>

材料(4人分)	スナップえんどう12本(60g)、ミニトマト8個(120g)
調味料	塩適量

<作り方>

- ① スナップえんどうは両側の筋を引く
- ② たっぶりの熱湯をわかして塩を加え、1を入れ、煮立てば1~2分そのままゆでて、ザルに上げる。

●<新人参の甘みそあえ>

材料(4人分)	新人参1本半(150g)、小ねぎ適宜
調味料	味噌小さじ1、砂糖小さじ1、みりん小さじ1、醤油小さじ1 白炒りごま小さじ2、ごま油小さじ1/2

<作り方>

- ① 新人参は皮をむく。ピーラーかスライサーで薄くスライスし、さらに細いせん切りにする。
調味料をボウルにあわせ、1の人参を入れて、手でもみ込むようにあえる。
小口切りにした小ねぎをちらす。

●<スープジャーで春雨スープ>

材料(300ml×2個分)	スナップえんどう10本(50g)、新人参1/3本(30g)、椎茸2枚(24g) 春雨30g、乾燥わかめ4g
調味料	熱湯450ml 白だし大さじ3 1/3

<作り方>

- ① スナップえんどうは両側の筋を引く。さつとゆがき、斜め半分に切る。
- ② 人参は千切りに、椎茸は薄切りにする。春雨は食べやすい長さに切る。
- ③ スープジャーに熱湯を注ぎ、ジャーの庫内を温めておく。ジャーが温まったら熱湯(分量外)は廃棄する。
- ④ スープジャーに材料すべてを入れ、熱湯と白だしを注ぎ、すぐにフタをする。



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)	食物繊維(g)	塩分(g)
旬ご飯のおにぎり	主食: 1.5	285	5.6	0.7	59.9	0.9	1.6
から揚げ	主菜: 1	229	12.2	16.6	4.5	0.2	0.5
だし巻き卵	主菜: 1	76	4.7	5.9	0.4	0.0	0.4
ゆで野菜(スナップえんどう)、 生野菜(ミニトマト)	svなし	15	0.7	0.0	3.7	0.8	0.0
新人参の甘みそあえ	副菜: 1	56	1.3	1.8	8.8	1.7	0.9
スープジャーで春雨スープ	svなし	45	1.2	0.0	10.7	1.4	1.4
	(計)	706	25.7	25.0	88.0	5.0	4.8

*白だしはキッコーマン香り白だしを使っています。

*画像はイメージです

