

<ひし形ケーキ寿司>

材料食材(4人分)	まぐろ刺身200g、菜の花100g、アボカド1/2個(60g)、いくら飾り分適量、海苔適量
	酢飯【ご飯600g、寿司酢大さじ5】
	炒り卵【卵3個、砂糖小さじ1、塩少々】
調味料	薄口醤油大さじ1、寿司酢大さじ1 1/3、サラダ油小さじ1、レモン汁適量

※ 牛乳パックをひし形の型に使います。

<作り方>

- 酢飯を作る。ご飯にすし酢をまわしかけ、しゃもじで切るように混ぜる。
湿らせてかたく絞った布巾またはキッチンペーパーをかけて、20分ほど置く。
- フライパンに油をしき、卵液を流して、細かめの炒り卵を作る。
- 菜の花は洗って耐熱容器に入れ、ラップをかけてレンジ500wで1分～1分半加熱する。
寿司酢大さじ1をかけ、冷ます。半分は包丁で細かくみじん切りにする。これを1の酢飯の半分量に混ぜる。
- まぐろの刺身は薄く切る。ボウルに入れ、薄口醤油と寿司酢大さじ1/3を加えて和えておく。
- 牛乳パックを10cmほどの長さに切り、変形させるとひし形になる。
この型を皿の上ののせ、3の菜の花酢飯1/4量→海苔→白の酢飯を1/4量→海苔を詰める。
- この上に、4のまぐろ1/4量のせ、平らにならす。型をそっと外し2の炒り卵、
食べやすく切ったアボカドレモン汁をかけておくいくら、残しておいた菜の花を寿司の上と器の周りに飾る。
- 同様に、残り3つ作る。



<てりてりチキンソテー>

材料(4人分)	鶏もも肉2枚(320g)、葉付きかぶ2個(300g)、ミニトマト8個(約100g)
調味料	オリーブ油小さじ2、料理酢2/3cup

<作り方>

- 鶏肉は余分な脂肪を取り除き、身を開いて全体の厚さを揃える。
- かぶは茎を2cmほど残して葉を切り、6つ割りのくし形にする。葉は4cmの長さに切る。
- フライパンに油を半分熱し、かぶを焼き、塩こしょうを振る。葉はさっと炒める。
トマトとともに、器に盛っておく。
- 同じフライパンで、残りの油を熱し、鶏肉を皮の面から中火で焼く。
きつね色になったら裏返し、ふたをして約1分焼く。ふたを外し、余分な油と水分をペーパータオルでふき取る。
- 料理酢を加えて火を強め、沸騰したら中火で5分加熱する。液にとろみが出て、泡が大きくなってきたら火を弱める。
2~3回ひっくり返しながらか、液がきつね色になって照りが出るまで煮詰めて、からめる。
- 鶏肉を食べやすい大きさに切って器に盛り、煮詰めたタレをかける。



2月テーマ 「ひなまつり」

<豆苗と桜えびのおひたし>

材料(4人分)	豆苗1パック(100g)、えのき1p(100g)、桜えび大さじ2(6g)
調味料	だし汁大さじ3、酒大さじ1、醤油小さじ2、ごま油小さじ2

<作り方>

- 豆苗は根元を切り落とし、熱湯でさっとゆがいて水にとる。水気を絞り、3cm幅に切る。
- えのきは根元を切り落とし、半分の長さに切ってほぐす。さっと熱湯に通して、しっかり水気を切る。
- 調味料を混ぜ合わせ、煮切りする。1と2にかけて和える。
食べる直前に桜えびを加えて、ざっくり混ぜ合わせる。
* 青菜・きのこは、お好みのものにかえてもよいでしょう。



<ハマグリのお吸い物>

材料(4人分)	ハマグリ殻付き8個(可食部120g)、三つ葉4本(10g)
調味料	水750ml、酒大さじ1、薄口醤油小さじ1 1/2、顆粒だしの素小さじ1 1/2

<作り方>

- ハマグリは砂出しをし、貝同士をこすり合わせてよく洗う。
- 鍋にハマグリと水を入れ、中火で沸騰しないように煮る。
貝が開いたら取り出して、椀に入れる
- 鍋に、調味料を加えて煮立たせる。
- ハマグリの入った椀に汁を注ぎ、結び三つ葉を添える。



※画像はイメージです

献立	SV	SV・栄養価(1人分)				塩分相当量(g)
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	
ひし形ケーキ寿司	主食:1.5、主菜:3	456	24.6	9.8	72.6	3.5
てりてりチキンソテー	主菜:2、副菜:2	232	14.3	13.5	15.5	1.6
豆苗と桜えびのおひたし	副菜:1	44	2.9	2.3	3.3	0.4
ハマグリのお吸い物	svなし	18	2.1	0.2	1.2	1.3
デコポン	果物:1	32	0.7	0.1	7.5	0.0
	(計)	782	44.6	25.9	100.1	6.8

