



食育の日 旬菜キッチンDAY

第23回

<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
で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	SV2品(副菜)	28	1.4	0.0	4.0	0.9
いちご	果物:1	28	0.7	0.1	3.4	0.0
	(計)	747	39.3	35.2	67.9	5.6
	主食:1 副菜:4 果物:4 牛乳・乳製品:C 果物:1					



2月テーマ 「ひなまつり」



<で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、お料理酢小さじ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/マヨネーズ小さじ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、半分に分ける。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、酒小さじ1.5、みりん小さじ2/3、塩少々、うすくち醤油小さじ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。

