

旬菜キッチンDAY



●献立<鯛しゃぶのせ 彩りちらし寿司>

材料食材(4人分) / 米3合、十目ちらし(ミツカン)1袋分(すし酢・煮しめ具各2袋)、たい(刺身用)12切れ、無頭カラ付きえび6尾、卵2個、菜花4~5本(約80g)、白いりごま適量
調味料 / 錦糸卵用【油適量】、ゆで菜花用【割烹つゆ(ミツカン)少々(目安: 小さじ1/2)】

<作り方>

- ① 米は洗って普通に炊く。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩少々(分量外)を入れ、軽く沸き立つ程度に調節する。たいを1切れずつ入れて、色が変わったらい引き上げる
- ③ えびは背ワタをとり、ゆでて殻をむき、縦半身に切り分ける。
- ④ 菜花は色よくゆで、2~3センチ長さに切り、割烹つゆをまわしかけて軽くあえ、下味をつける。
- ⑤ 熱した卵焼き器(またはフライパン)に薄く油を引き、割りほぐした卵を適量流し入れ、薄焼き卵を作る。粗熱がとれた薄焼き卵を細切りにして錦糸卵を作る。
- ⑥ 炊き上がったごはんを大きめの器に移し、すし酢2袋(十目ちらし付属)をまわしかけ、切り込むようにまんべんなく混ぜ合わせ、すし飯を作る。ここに、煮しめ具2袋(十目ちらし付属)を加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑦ 皿に⑥を盛り、たい、えび、菜花、錦糸卵を彩りよく飾り、ごまを散らす。



- * 具材の下準備をしておください! 彩りも鮮やかな簡単ちらし寿司です。
- * ロースハムやスライスチーズなどを型抜きして飾ると、お子様向きの洋風ちらし寿司ができます。

●献立<鶏もも肉の甘酢ペッパーチキン ~春野菜添え~>

材料食材(4人分) / 鶏もも肉1枚、しょうが1かけ、春キャベツ200g、スナップえんどう8枚、ミニトマト4個
調味料 / サラダ油適量、粗挽き黒こしょう適量、お好みで一味唐辛子、カンタン酢(ミツカン)大さじ4(60ml)

<作り方>

- ① 鶏肉は余分な脂肪を取り除く。しょうがはすりおろす。
- ② フライパンに油を熱し、弱めの中火で鶏肉を皮目から焼く。粗挽き黒こしょうをしっかりとふりかけ、お好みで一味とうがらしもふりかける。7~8分ほど焼いてきつね色になったら裏返し、粗挽き黒こしょうをふりかけ、4~5分ほど焼く。
- ③ 余分な油を拭き取り、「カンタン酢」としょうがのすりおろしを加え、2~3回ひっくり返しながらか、液にとろみが出てきつね色になるまで煮詰めからめる。
- ④ フライパンから取り出し、食べやすい大きさに切り分ける。
- ⑤ せん切りキャベツ、ゆでたスナップえんどうを盛った皿に、甘酢ペッパーチキンを盛り、ミニトマトを添える。

- * 一味とうがらしを加えるとより美味しく召し上がれます。
- * 煮詰めの際、最後の方は焦げやすくなるため、きつね色に色づいてきたら弱火で仕上げましょう。

●献立<れんこんのカレーマリネ入りポテトサラダ>

材料食材(4人分) / れんこん100g(約1/2節)、じゃがいも2個(約300g)、調味料 / サラダ菜適宜、れんこんのカレーマリネ【マリネ酢(カンタン酢大さじ3、カレー粉1/4)】、マヨネーズ大さじ1、粗挽き黒こしょう少々

<作り方>

- ① 【れんこんのカレーマリネを作る】れんこんは皮をむき、3~5ミリ幅のいちよう切りにして水にさらす。熱湯でサッとゆでて水けをきる。ポロ袋にカンタン酢とカレー粉を合わせ、ここにれんこんが熱いうちに入れて軽くもみ、空気を抜いて口を閉め、1時間~ひと晩漬ける。
- ② じゃがいもはよく洗って鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて火にかける。煮立ったら、弱めの中火にして、7~8分、竹串がすーっと通るまでゆでる。ざるに上げて水けをきり、皿などに入れる。熱いうちにフォークなどでざっとつぶし、自然にむけた皮は取り除く。
- ③ 汁けをきったれんこん、マヨネーズを②に加えてあえる。(れんこんが大きい時には、食べやすい大きさに切って加えてください)
- ④ サラダ菜を敷いた皿に③を盛り、お好みで粗挽き黒こしょうを散らす。

- * れんこんマリネ(カレー粉なしでもOK)は常備菜としてストックしておくとも便利です。アレンジレシピとして、サラダ以外も豚肉と炒めたり、チャーハンに加えるなどでもできます。
- * 定番のポテトサラダに、みずみずしい新じゃがを使うと、口当たりが変わってまた違うおいしさになります。



●献立<菜花のすまし汁>

材料食材(4人分) / 菜花2~3本、花麩8個、水500ml、調味料 / 白だし(ミツカン)大さじ2

<作り方>

- ① 菜花は色よくゆで、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、白だしを加えて味つけし、ひと煮立ちさせる。
- ③ 菜の花、花麩を入れた汁椀に、②を注ぎ入れる。

- * 白だしを使用すると簡単においしいすまし汁が味わえます。



※画像はイメージです

SV・栄養価(1人分)	鯛しゃぶのせ彩りちらし寿司	鶏もも肉の甘酢ペッパーチキン~春野菜添え~	れんこんのカレーマリネ入りポテトサラダ	菜花のすまし汁	いちご	
SV	主食:2 主菜:2	主菜:2 副菜:1	副菜:1	SVなし(副菜)	果物:1	(計)
エネルギー(kcal)	612	182	92	23	26	935
たんぱく質(g)	23.0	11.5	1.6	1.6	0.7	38.4
脂質(g)	9.5	10.3	2.4	0.2	0.1	22.5
炭水化物(g)	103.9	10.3	15.4	3.6	5.9	139.1
塩分相当量(g)	3.2	0.8	0.5	1.1	0.0	5.6