



2月テーマ 『ひなまつり』

●<アスパラガスとスナップエンドウのからしマヨネーズ添え>

材料食材(4人分)	
アスパラガス1束(170g)	スナップエンドウ 200g
調味料	
からしチューブ 約1~2cm	マヨネーズ大さじ2

<作り方>

- スナップエンドウは筋を取り、アスパラガスを斜めに切る。
- 鍋に湯を沸かし、分量外の塩を少々加え、1の野菜を湯通しする程度にさっと茹でる。
- からしとマヨネーズを混ぜてソースを作り、1に添える。

※からしマヨネーズはかけるよりもつけて食べる方が塩分の調整をしやすいです。

●<はまぐりのお吸い物>

材料食材(4人分)		
はまぐり8個	三つ葉適量	昆布5cm
調味料		
水400ml	酒小さじ2	塩小さじ1/2
好みてしょうゆ適宜	生姜のしぼり汁適宜	

<下準備>

- はまぐりの砂抜きを行う。海水程度の塩水(水500mlに大さじ1)に1~2時間浸す。
- 分量の水に昆布をつける。(1時間ぐらい)

<作り方>

- 昆布つけた水にはまぐりを入れ、弱火にかけてじっくり火を入れる。あくが出たら取り除き、沸騰すれば昆布を取り出し、火を弱める。
※はまぐりは火を通しすぎると固くなるため、水から弱火でじっくりと火を入れることで、ふつくと仕上がります。

献立	主菜・1.5、主菜・1	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(g)
えびとアボカドの洋風サラダ寿司		378	10.1	6.5	69.2	1.7
大根のそぼろあんかけ		121	5.9	3.2	11.6	1.0
アスパラガスとスナップエンドウのからしマヨネーズ添え		82	2.7	5.6	7.2	0.1
はまぐりのお吸い物	avなし	16	1.8	0.2	1.0	1.1
フルーツヨーグルト	乳:1、果物:1	110	3.6	2.4	19.8	0.1
	(計)	707	24.1	17.9	109.8	4.0

●<えびとアボカドの洋風サラダ寿司>

材料食材(4人分)		
米2合、	だし昆布10cm 四方1枚	ポイル海老 8尾(約80g)
アボカド1 個(120g)	グリーンアス パラガス3本 (60g)	かいわれ大 根1/2パック (40g)
レモン汁適量		
調味料		
ナリタヤすし酢50~60ml		

<下準備>

- 米は洗ってから昆布を入れて約30分おき、普通に炊く。
- 海老は大きければ食べやすい大きさに切る。小ぶりのものであれば、そのままでも可。
- アボカドは皮をむき、1.5cm角に切り、レモン汁をかける。
- アスパラガスは、4~5cm長さの斜め薄切りにし、さっとゆでる。
- かいわれ大根は根元の部分を切り落として3cmの長さに切り、洗って水けをしっかりと切る。

<作り方>

- 炊き立てのご飯にすし酢を回しかけてすし飯を作り、えび、アボカドを加えてさっくりと切るように混ぜ合わせる。
 - 6を器に盛り、アスパラガス、かいわれ大根を散らす。
- ※ お好みにイクラやサーモン等のお刺身で飾り付けてお楽しみください。

●<大根のそぼろあんかけ>

材料食材(4人分)			
大根15cm(600g)	鶏ミンチ100g	片栗粉大さじ2、	刻み葱適量
調味料			
A: だし汁3cup、酒大さじ6、醤油大さじ1、塩少々			
B: だし汁2cup、みりん大さじ3、酒大さじ2、醤油大さじ1.5、生姜汁少々、塩少々			

<作り方>

- 大根は皮をむき、半月切にして面取りをし、下ゆでする。
- 鍋にAを煮立て、大根を加えてやわらかくなるまで15~20分煮る。
- 小鍋にBを煮立て、鶏ミンチを入れる。同量の水で溶いた片栗粉を加えて混ぜ、とろみをつける。
- 2の大根を器に盛り、3のそぼろあんをかけ、刻み葱を散らす。

●<フルーツヨーグルト>

材料(4人分)	
いちご8~10粒(150g)	バナナ1本(100g)
キウイ1個(100g)	プレーンヨーグルト300g
お好みに蜂蜜大さじ2	

<作り方>

- いちごはヘタを切り落とし、2~4等分に切る。バナナ1cm幅に、キウイは食べやすい大きさに切る。
- 1の果物にヨーグルトを混ぜ合わせ、器に盛り、お好みに蜂蜜をかける。



画像はイメージです。