



食育の日

第48回

ナリタヤ旬彩キッチンDAY

<ご馳走いなり>

材料食材(20個分)／米2合、だし昆布15cm、味付稲荷2p(20枚)、椎茸小2枚(14g)、
 人参1/4本(40g)、蓮根3cm(50g)、むきえび10匹(約80g)、
 ベビーホタテ10ヶ(約80g)、錦糸卵6g、絹さや5枚(15g)、菜の花3~4本
 (約60g)、いりごま大さじ1.5、桜でんぶ適量

調味料／ナリタヤPBすし酢70cc

<作り方>

- ① 米を洗い、だし昆布を入れて、かために炊く。
- ② 椎茸、人参はせん切りにする。蓮根は薄切りのいちょう切りにし、酢水(分量外)につけておく。
絹さやは筋をとっておく。
- ③ 鍋に湯を沸かし、絹さやを色よくゆでたら、皿にとって斜めに切る。同じ湯にえび、ベビーホタテを入れて火が通ればあげておく。同様に菜の花をサッとゆがいて水にとり、水気をしっかり絞って3cmの長さに切る。
- ④ 錦糸卵に熱湯をサッとかけ、水気を切る。飾り用を除き、残りは小さく切っておく。
- ⑤ 味付稲荷の封を切らずに熱湯の中で3~5分間温める。
袋の口を開け、汁はとっておき、揚げを袋状に開いておく。
- ⑥ フライパンに、5の汁、椎茸、人参、蓮根を加えて蓋をし、弱火で7~8分煮る。皿にあげて粗熱をとる。
(汁気が足りない場合は、だし汁などを加える)
- ⑦ 炊けたご飯にすし酢を加え、うちわであおぎながらしゃもじなどで切るようにして混ぜ、酢飯を作る。
- ⑧ 椎茸、人参、蓮根、小さく切った錦糸卵、いりごまを7に加えて、切るようにして混ぜる。
- ⑨ 8を小さ目のおにぎり20個分つくる。
- ⑩ 5で準備した揚げの中に、9の酢飯を端までしっかりと詰める。揚げのふちを少し内側に折り返す。
- ⑪ 上に飾る具をのせる。(えび、ベビーホタテ、錦糸卵、絹さや、菜の花、桜でんぶをお好みで)
- ⑫ 同様に20個作る。

★上にお好みの具材をのせるオープン稲荷寿司は、具のバリエーションが広がり、おいしさだけでなく、見た目も鮮やかに仕上がります。各種パーティ、行楽、お弁当などにもおすすめです。



※画像はイメージです

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)
ご馳走いなり	主食:1.5、主菜:2	511	19.5	11.6	80.4
あさりとたっぷり野菜のフライパンdeバターしょうゆ蒸し	主菜:1、副菜:2	127	9.0	4.9	11.5
芋とグリーンピースのサラダ	副菜:1	105	2.0	3.9	16.0
たけのことわかめの味噌汁	av計算なし	24	2.0	0.5	33.0
キウイ	果物:1	40	0.8	0.1	10.1
	(計)	807	33.3	21.0	151.0
	主食:1.5 副菜:3 主菜:3 牛乳・乳製品:0 果物:1				

※「ごちそういなり」は4個/人で計算

2020年3月

3月テーマ 「お彼岸」

※2018年3月と同じメニューを紹介しています。



<あさりとたっぷり野菜のフライパンdeバターしょうゆ蒸し>

材料食材(4人分)／あさり400g、春キャベツ400g、にんじん50g、
 スナップえんどう10個(約100g)、しめじ100g、

調味料／酒大さじ3、しょうゆ小さじ2、バター20g、塩少々、糸唐辛子少々

<作り方>

- ① あさりの砂出しをする。(3%塩水で2~3時間)
 - ② キャベツはざく切りにする。にんじんは薄い短冊切り、スナップえんどうはスジを除き、斜め半分に切る。しめじは石づきを除き小房に分ける。
 - ③ フライパンにあさり、キャベツ、その上ににんじん、スナップえんどう、しめじを加え、酒を入れ蓋をして強火にかける。
 - ④ あさりの口が開いて、野菜に火が通っていたら、器に盛る。
 - ⑤ 蒸し汁を半量まで煮詰め、しょうゆとバターを加えてひと煮たちさせる。
 - ⑥ 蒸し汁を4に回しかけ、糸唐辛子を飾る。
- ★水を加えず蒸しているの、あさりのうま味が蒸し汁にしっかり出て、野菜の甘みをおいしく引き立てます。



<芋とグリーンピースのサラダ>

材料食材(4人分)／新じゃが中3個(約300g)、グリーンピース30g(輪付きの場合は250g)

紫玉ねぎ1/4個(約40g)

調味料／マヨネーズ大さじ1.5、レモン汁1/2個分、塩少々、ブラックペッパー少々

<作り方>

- ① じゃが芋は皮付きのまま乱切りにし、鍋に入れて水からゆでる。
 - ② グリーンピースはかるく水洗いする。鍋に湯を沸かし、塩を加えてグリーンピースを2~3分ゆでる。
 - ③ 紫玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気を切る。
 - ④ 1のじゃが芋がやわらかくなったら湯を捨て、再び中火にかけ、残った水分を蒸発させる。
 - ⑤ 4に2と3、調味料を加えて、全体を混ぜ合わせる。
- ★レモンの爽やかさで、いつものポテトサラダより、あっさりした口当たりです。

<たけのことわかめの味噌汁>

材料食材(4人分)／たけのこ水煮1/2個分(約60g)、生わかめ10g、青ねぎ適量

調味料／だし汁650ml、味噌大さじ2

<作り方>

- ① たけのこ、わかめは食べやすい大きさに切る。ねぎは細かく刻んでおく。
- ② 鍋にだし汁を沸かし、たけのこわかめを加えてひと煮立ちさせる。
- ③ 火を止め、味噌を溶かし入れ、再び弱火にかけ沸騰寸前まで加糖
- ④ 器に3をそそぎ、ねぎをちらす。

