



第49回

ナリタヤ旬彩キッチンDAY

2020年/4月

4月テーマ 『みそ玉で時短簡単和朝食』



●<春キャベツの浅漬け>

材料食材(4人分)		
春キャベツ2枚(120g)	胡瓜1/2本(50g)	赤パプリカ1/5個(35g)
調味料		
A.醤油小さじ1、酢小さじ1、砂糖小さじ1/2、ごま油小さじ1		

<作り方>

- ①春きゃべつはざく切り、胡瓜と赤パプリカは斜め薄切りにする。すべてビニール袋に入れ、野菜の重量の1%の塩を入れてもみ込み、しんなりするまでしばらく置いておく。(1時間ぐらい)
 - ②Aの調味料を混ぜ合わせておく。
 - ③1の水気を軽く絞り、2と合わせて器に盛る。
- ※野菜はお好みの物や残り野菜でも作れます。

●<みそ汁(みそ玉使用)>

材料食材(4人分)		
乾燥わかめ大さじ1(2g)	味噌大さじ2	花魁8個(4g)
煮干し粉(天然のだしパックの中身でもOK)小さじ2		
刻み葱適量	湯600ml	

<作り方>

- ①味噌、煮干し粉、わかめを加えて全体を混ぜ合わせ、4等分に丸める。
 - ②花魁を2個ずつ表面にのせる。
 - ③器に1つずつ味噌玉を入れ、1人150mlの湯を注いで味噌汁を作る。
 - ④お好みで刻み葱を散らす。
- ※初めに湯を少し加えて味噌を溶きほぐしてから、残った湯を注ぎ入れましょう。
※味噌玉をまとめて作り、冷凍保存しておくとう便利です。
具材はお好みのものを入れましょう。

献立		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)
ひじきとツナのおにぎり	主食:1.5	336	8.2	4.5	61.4	1.6
春野菜のスクランブルエッグ	主菜:1、副菜:2	121	7.5	7.3	6.7	0.7
春キャベツの浅漬け	副菜:1	16	0.8	0.4	2.9	0.3
みそ汁	svなし	26	1.9	0.7	2.7	1.4
デコボン	果物:1	22	0.6	0.1	5.5	0.0
	(計)	521	19.0	13.0	79.2	4.0

●<ひじきとツナのおにぎり>

材料食材(4人分)		
米2合	水2合分	ツナ缶小1缶(70g)
ひじき乾燥5g	人参1/2本(70g)	
調味料		
固形コンソメ(塩分ひかえめ)1/2個		
醤油大さじ2/3	酒大さじ2	
塩小さじ1/2		

<下準備>

- ①ボールに水を張り米を入れる。1回目はさっとまぜてすぐ水を替える。2回目以降はよくといて5回ほどくりかえし、ザルにあげて水気を切っておく。
- ②ひじきは水で戻ししっかり水気を切っておく。ツナ缶は油を切る。人参は食べやすい大きさ(千切)に切る。

<作り方>

- ①炊飯窯に①の米を入れ、コンソメ、醤油、お酒、塩を入れてから2合のメモリまで水を入れ、②のツナ、ひじき、人参を入れて炊く。
- ②炊きあがったら、さっくりと混ぜる。ラップに包み、食べやすい大きさに握る。

●<春野菜のスクランブルエッグ>

材料食材(4人分)		
トマト2個(260g)	アスパラガス5本(80g)	
新玉ねぎ1個(120g)	卵4個(200g)	
調味料		
オリーブ油小さじ2	塩小さじ1/3	こしょう少々

<作り方>

- ①トマトは皮を湯むきし、3cm角の乱切りにする。アスパラガスは下半分の皮をピーラーでむいて斜めに切り、さっとゆがく。新玉ねぎはあらみじん切りに切る。
 - ②フライパンに油を入れ、新玉ねぎを先に入れて炒める。次にトマト、アスパラガスを加えてさっと炒める。
 - ③溶いた卵を②に流し入れ、かき混ぜず、弱火で加熱する。
 - ④卵が半熟になってきたら、塩を振り、全体を軽くかき混ぜて加熱する。
 - ⑤器に盛り付け、こしょうを散らす。
- ※トマトの酸味を活かした、彩り豊かな一品。春野菜は、スナッペンどうや絹さや、菜の花などでもOK。



画像はイメージです。