



第59回 ナリタヤ旬彩キッチンDAY

●<カップ寿司3種>

材料(4人分)	米2合、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	ポイル海老8尾(約80g)、ゆで菜の花【菜の花3~4本(約60g)、麺つゆ少々】、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	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



<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、熱いうちにちらし寿司のもとを混ぜる。
- ② a)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、麺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。錦糸卵はサツと熱湯をかけ、水気を切っておく。
c)うずら卵は爪楊枝に2個ずつ刺す。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。
- ③ ひとつのカップに、1のちらし寿司を50gずつ入れる。表面を平らにしておく。
a)3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)3にラディッシュをきれいに並べ、ポイル海老・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。3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。

* 具材はツナやコーンなど好きなものでトッピングをお楽しみ下さい

●<てりてりチキンソテー>

材料(4人分)	鶏炙りもも肉1枚(約400g)、ペビーリーフ1~2p(60g)、ミニトマト4個(約50g)
調味料	オリーブ油小さじ2、お料理酢大さじ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軽く焼く。
- 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。
- ⑤ 4を皿に盛り、洗ったペ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。



カップ寿司 a



カップ寿司 b



カップ寿司 c



2月テーマ 『カップ寿司でひなまつり』

2018年2月のメニューと同じメニューを紹介しています。



●<れんこんサラダ>

材料(4人分)	平野さんのれんこん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	マヨネーズ大さじ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、半分に切る。2mmの薄切り半月にし、酢水につける。
- ② 鍋に湯を沸かし、れんこんをさつとゆで、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 ポ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。(お子様にはわさび抜きで)

●<花麩のすまし汁>

材料(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、酒大さじ1.5、みりん大さじ2/3、塩少々、うすくち醤油大さじ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。
- ③ 2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。

献立	SV	SV(栄養価) (1人分)				塩分相当量 (g)
		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	
カップ寿司3種	主食 :1、主菜 :1	316	18.1	11.3	36.6	2.6
てりてりチキンソテー	主菜 :3、副菜 :1	267	16.9	16.2	10.6	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	SVなし(副菜)	26	1.4	0.0	4.0	0.9
いちご	果物 :1	26	0.7	0.1	6.4	0.0
	計)	747	39.3	35.3	67.0	5.6

栄養計算は創健社「五目ちらし寿司」を使っています。



※画像はイメージです