

春の和風献立



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

豆ごはん

材料(作りやすい量:米2合)

- ・米…2合
- ・えんどう豆(さやつき)…300g
- ・塩…小さじ1/2
- ・酒…大さじ2
- ・昆布…3cm角

作り方

- ① えんどう豆はさやから外す。鍋に水2カップと塩小さじ1/2を入れ沸騰させ、えんどう豆を入れる。さっと茹でてザルに上げ、冷水で色止めをする。茹で汁は使用するので残しておく。
- ② といだ米を炊飯器に入れ、酒、昆布を加え、①のゆで汁を通常の水加減まで入れ、30分くらい吸水後、炊飯器のスイッチを入れる。
- ③ 炊き上がったら、炊飯器に①を入れよく混ぜ、茶碗に盛りつける。

鮭の塩焼き

材料(2人分)

- ・さけ…2切れ
- ・塩…2つまみ
- ・かいわれ大根…2g

作り方

- ① さけは塩を振り、少し時間を置いて、水分と一緒に臭みをぬき、魚グリルで焼く。
- ② かいわれ大根は、洗って根をおとす。
- ③ 焼き上がったら皿に盛り、かいわれ大根を添える。

小松菜と油揚げの炊いたん

材料(2人分)

- ・小松菜…120g
- ・油揚げ…20g
- (A)・だししょうゆ…大さじ2/3
- ・みりん…小さじ1

作り方

- ① 小松菜はよく洗い、5cmぐらいの長さに切る。
- ② 油揚げは油抜きをして拍子切りにする。
- ③ 鍋に①、②、(A)を入れ、蓋をして中火にかける。
- ④ 小松菜がしんなりしてきたら器に盛る。

アスパラのフリット

材料(2人分)

- ・アスパラガス…6本
 - ・小麦粉…大さじ3
 - ・片栗粉…大さじ1
 - ・パルメザンチーズ…小さじ1
 - ・炭酸水…大さじ2
 - ・揚げ油…適量
 - ・抹茶塩…少々
- ※レモン果汁もおすすめ

作り方

- ① アスパラガスは根元を1cmほど切り落とし、根元から3cm程度の部分をピーラーで薄く皮を剥き、2等分する。
- ② ボウルに①と小麦粉、片栗粉、パルメザンチーズを全量入れ、アスパラガス全体にまぶし、余計な粉を落とし取り出す。
- ③ 残った粉に、炭酸水を入れて軽く混ぜる(粉っぽさが残るくらいでよい)。揚げ油は170度に熱する。
- ④ ②のアスパラガスに③の衣をまとわせ、揚げ油に静かに入れる。1分くらいでカラリとしたら、トレイに取り出す。
- ⑤ 天ぷら紙を引いた皿に盛りつけ、抹茶塩を添える。

新じゃがたま味噌汁

材料(2人分)

- ・新じゃがいも…中1/2個
- ・にんじん…10g
- ・新たまねぎ…1/4個
- ・小ねぎ…1g
- ・だし汁…240ml
- ・味噌…大さじ1

作り方

- ① ジャがいもは皮をむき、半分に切り、5mm幅の半月切りにする。
- ② にんじんは皮をむき、5mm幅の輪切りにし、花型に抜く。抜いたときにでた残りも使用する。
- ③ たまねぎは皮をむき、立て半分に切り、5mm幅に切る。
- ④ 小ねぎは小口切にし、水にさらしザルにあげる。
- ⑤ 鍋にだし汁と①②③の野菜を入れ、軟らかくなるまで煮る。
- ⑥ 野菜が煮えたら、火を止め、味噌を溶く。
- ⑦ 器に盛り、④の小ねぎを天盛りする。

栄養成分(1食分)

熱量…550kcal たんぱく質…25.7g
食塩相当量…3.3g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)

脂質…13.4g 炭水化物…74.2g(食物繊維…6.9g)

※豆ごはん お茶碗1杯(150g)を含みます。