

# 2022年3月の献立



## 桜えびの炊き込みご飯

### 材料 (2人分)

精白米	150g
桜えび	6g
薄口しょうゆ	6g(小さじ1)
みりん	2g(小さじ1/3)
かつおだし	216g
昆布	1g
あおのり	0.1g

### 【作り方】

- 1 米を計量し、洗米した後、かつおだしに30分間浸水し、桜えび・調味液・切った昆布をのせて、炊く。
- 2 炊きあがったら、器に盛りつけ、最後に青のりを散らす。

## サーモンの酒粕漬け

### 材料 (2人分)

サーモン	100g(2切れ)
酒粕	6g
薄口しょうゆ	4g(小さじ2/3)
みりん	6g(小さじ1)
ぎんなん	6g(6粒)

### [作り方]

- 1 酒粕を調味液でのばし、サーモンを漬け込む。
- 2 ①をグリルで焼く。弱火で焦げないようにじっくりと焼く。
- 3 ぎんなんは炒って皮をむき、串にさしておく。
- 4 サーモンとぎんなんを盛り付ける。

## 豚ヒレの梅巻き

### 材料 (2人分)

豚ヒレ	80g
梅びしお	3g
みりん	3g(小さじ1/2)
大葉	4g
れんこん	40g
人参	20g
だし汁	40g
薄口しょうゆ	4g(小さじ2/3)
みりん	4g(小さじ2/3)
スナップえんどう	10g

### [作り方]

- 1 れんこんは皮をむき1cmくらいの半月切りにする。人参は皮をむき1cmの輪切りにする。
- 2 スナップえんどうはすじを取って、さっと茹でる。
- 3 だし汁に調味液を入れて、①を加え、やや歯ごたえが残る程度に煮る。
- 4 豚ヒレのかたまりを1cmくらいの厚さに開く。巻きやすいように、肉は均一の厚さになるよう、ラップの上で叩いて広げる。
- 5 梅びしおとみりんを合わせておく。
- 6 ④に大葉を敷き、⑤を塗って、きっちりと巻く。
- 6 蒸し器を準備し、ラップで巻いたお肉を15～20分程度蒸す。蒸し上がった後、荒熱をとれるまでそのままの状態に冷まし、きれいにカットして盛り付ける。

## アスパラガスの白和え

### 材料 (2人分)

アスパラガス	60g
だし汁	6g(小さじ1強)
薄口しょうゆ	2g(小さじ1/3)
絹ごし豆腐	60g
白みそ	6g(小さじ1)
砂糖	3g(小さじ1)
くるみ	4g

### [作り方]

- 1 アスパラガスの硬い部分をピーラーでむき、200℃のオーブンで5分焼く。
- 2 焼きあがったら斜め薄切りにし、調味液につけておく。
- 3 豆腐は適当な大きさに切って、茹でて水切りし、調味料と一緒に合わせておく。
- 4 くるみは乾煎りした後、粗みじんにし、和え衣に加える。
- 5 ①と和え衣を混ぜ、盛り付けて完成。

## 桃のゼリー寄せ

### 材料 (2人分)

白桃缶	60g
黄桃缶	40g
ブルーベリー	6g
ゼラチン	2.4g(小さじ1弱)
水	12g(小さじ2強)
砂糖	6g(小さじ2)
水	80g
レモン汁	2g

### [作り方]

- 1 白桃缶・黄桃缶をスライスしておく。
- 2 ゼラチンを分量の水でふやかしておく。
- 3 ②に砂糖と水を入れ火にかけて沸騰させ、火を止めて、粗熱が取れた後、レモン汁を加える。
- 4 流し型を水で濡らし、フルーツを入れて、ゆっくりとゼリー液を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 5 型から抜き、器に盛り付ける。

# 赤だし

## 材料 (2人分)

まいたけ	40g
糸三つ葉	4g
だし汁	260g
赤みそ	15g(大さじ1弱)

## 【作り方】

- 1 まいたけを子房にわけ、糸三つ葉は2 cmの長さに切っておく。
- 2 だし汁にまいたけを加え、火が通ったら赤みそを溶いて、器に盛りつける。
- 3 糸三つ葉を散らして完成。