

2023 年 3月の献立



若竹煮

材料（2人分）

茹でたけのこ	100g
わかめ(生)	40g
かつお・昆布だし	60g
薄口しょうゆ	4g(小さじ 2/3)
酒	4g(小さじ 1 弱)
食塩	0.6(少々)
木の芽	0.02g

【作り方】

- 1 わかめは湯通しし、食べやすい大きさに切る。
- 2 だし汁と調味料を合わせ、適当な大きさに切った茹でたけのこを加え、火が通ったらわかめを加える。
- 3 ひと煮立ちしたら、火をとめ、器に盛り最後に木の芽を飾って完成。

鮭の香り寿司

材料（2人分）

精白米	120g
りんご酢	8g
砂糖	4g(小さじ 1 強)
食塩	1.0g(少々)
鮭	80g
食塩	0.4g(少々)
卵	40g
砂糖	2g(小さじ 1 弱)
油	2g(小さじ 1/2)
しそ	4g
いりごま	4g(小さじ 1 強)
きざみのり	0.2g

【作り方】

- 1 精白米を洗米し、米重量の 1.2 倍の水で炊飯する。
- 2 りんご酢、砂糖、食塩を火にかけ、すし酢を作る。炊きあがったごはんにかけて蒸らす。
- 3 鮭は食塩を振り、焼いてほぐす。
- 4 卵に砂糖を加えよく溶きほぐし、薄焼き卵を焼く。焼き終わった卵は重ねて細切りにし、錦糸卵を作る。
- 5 しそは千切りにし、水にさらしてキッチンペーパーで水気をとる。
- 6 すし飯に鮭、錦糸卵、しそ、ごまを入れて混ぜ合わせ、器に盛りつけ、きざみのりを散らし完成。

セロリの香味和え

材料（2人分）

セロリ	80g
鷹の爪	0.2g
ごま油	2g(小さじ 1/2)
顆粒中華だし	0.4g

【作り方】

- 1 セロリは筋を断ち切るように切り、葉の部分も同様に切る。
- 2 調味料とセロリと和え、時間をおいて何回か混ぜて、味をなじませる。



ささみの辛子焼き ～春キャベツのおかか和え添え～

材料（2人分）

ささみ	120g
濃口しょうゆ	6g(小さじ 1)
みりん	6g(小さじ 1)
練りからし	6g
片栗粉	6g(小さじ 2)
油	4g(小さじ 1)
レモン	20g

○春キャベツのおかか和え

キャベツ	60g
かつお・昆布だし	2g
薄口しょうゆ	2g(小さじ 1/3)
かつお節	1g

【作り方】

- 1 ささみは開いて筋をとり、縮まないように切れ目をいれて二等分に切る。
- 2 濃口しょうゆ、みりん、練りからしを合わせてよく溶かし、ささみをまんべんなく漬け込む。
- 3 ②に片栗粉をまぶし、スプレーで油を吹きかけオーブンで220℃のオーブンで20分焼く。
- 4 春キャベツはざく切りにし、熱湯をかけてざるにあげ、絞る。調味料と和えてなじませ、おかかを加える。
- 5 ささみ、春キャベツを器に盛り付け、くし形に切ったレモン添えて完成。



いちご

材料（2人分）

いちご	140g
-----	------