

2026年3月の献立



塩むすび

材料（2人分）

精白米	140g
食塩	1g
焼きのり	0.8g

【作り方】

- 1 精白米は洗米後、重量の 1.5 倍水で 30 浸水し炊飯する。
- 2 塩を手に付け、俵型にごはんをにぎり、のりを巻いて完成。

鶏肉と野菜のせいろ蒸し〜2種のつけたれを添えて〜

材料 (2人分)

鶏むね肉	160g
酒	4g(小さじ1弱)
キャベツ	80g
ブロッコリー	60g
えのき	60g
人参	40g

【ゆずぽん酢】

大根	40g
濃口しょうゆ	10g(小さじ2弱)
みりん	10g(小さじ2)
ゆず果汁	4g
水	20g

【ピリ辛にらだれ】

にら	20g
濃口しょうゆ	10g(小さじ2弱)
砂糖	1g(小さじ1/3)
おろしにんにく	1g
ラー油	2g
水	20g

【作り方】

- 1 鶏むね肉はそぎ切りにし、酒を振っておく。
- 2 キャベツ、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、えのきは石づきを切り落とし、さいておく。人参は花形に抜く。
①、②をせいろで蒸して完成

【ゆずぽん酢】

- 1 大根はすりおろす。鍋に調味料を入れ煮立たせ、おろした大根とゆず果汁を入れて完成。

【ピリ辛にらだれ】

- 1 にらは小口に切る。鍋に調味料を入れ煮立たせ、にらとラー油を入れて完成。

しらたきのたらこ和え

材料 (2人分)

しらたき	80g
かつお・昆布だし	10g
明太子	10g
薄口しょうゆ	2g(小さじ 1/3)
酒	2g(小さじ 1/2 弱)
いんげん	30g

[作り方]

- 1 しらたきは軽く洗い、食べやすい大きさに切って湯がいてざるにあげる。いんげんは筋をとって茹で、斜め切りにする。
- 2 フライパンにしらたきを入れ、しっかり乾煎りする。
- 3 フライパンの火を止め、明太子、だし、調味料を入れてよく混ぜる。
- 4 ③を器に盛り、いんげんを散らして完成。

いちご

材料 (2人分)

いちご	75g
-----	-----