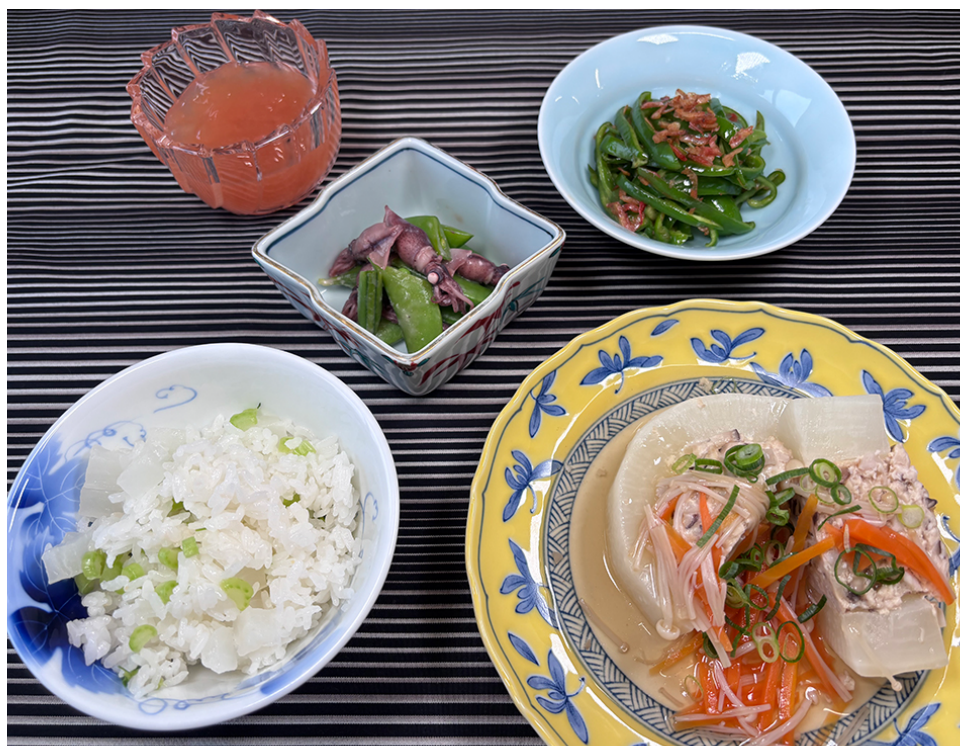


2026年4月の献立



グレープフルーツジュレ

材料（2人分）

グレープフルーツ	120g
アガー	2g
砂糖	10g(小さじ3強)
水	25g
レモン果汁	1g
ラム酒	1g

[作り方]

- 1 グレープフルーツは半分に切って果汁を絞り、濾す。
- 2 アガーと砂糖をよく混ぜ合わせる。
- 3 ②に分量の水を少しずつ入れながら、ダマにならないようによく混ぜる。よく混ぜたことを確認して火にかけ、沸騰するまで混ぜ続ける。
- 4 ③にグレープフルーツ果汁、レモン汁、ラム酒を加え、グレープフルーツの皮に流して、冷やし固める。

大根の肉詰め

材料 (2人分)

┌ 大根	340g
└ 鶏むね肉(皮なし)	80g
└ れんこん	40g
└ しいたけ	40g
└ 卵	10g
└ おろししょうが	4g
└ 酒	4g(小さじ1弱)
┌ 食塩	0.6g(少々)
┌ 人参	30g
└ えのきたけ	30g
└ かつお・昆布だし	200ml
└ 濃口しょうゆ	7g(小さじ1強)
└ みりん	6g(小さじ1強)
┌ 片栗粉	4g
青ねぎ	6g

[作り方]

- 1 大根は皮をむいて蒸し、スプーンなどで、くり抜く。
- 2 鶏むね肉は包丁でたたいてミンチ状にし、れんこん、しいたけは粗めのみじん切りにする。
- 3 ②に溶き卵、おろししょうが、酒、食塩を入れてよく練り、肉だねを作る。
- 4 ①に③を詰めて、皿に並べて蒸す。
- 5 人参はせん切り、えのきたけは石づきを落として半分の長さに切る。小ねぎは小口切りにする。
- 6 鍋にだし汁、人参、えのきたけを入れて火にかけて、火が通ったら、調味料を加え、仕上げ水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 7 器に大根の肉詰めを盛り付け、⑥をかけて、彩りよく小ねぎを散らして完成。

大根めし

材料 (2人分)

┌ 精白米	110g
└ 酒	6g(小さじ1強)
└ 昆布	0.2g
┌ 食塩	1g(小さじ1/6)
大根の葉	20g

[作り方]

- 1 精白米は洗米後、重量の1.5倍の水に30分浸水し、昆布、食塩を入れて炊飯する。
- 2 大根の葉は小口切り、大根の肉詰めでくり抜いた部分の大根は1cm程度の角切りにする。
- 3 炊飯後、②を加えて蒸らして完成。

ピーマンとさくらえびの炒め物

材料 (2人分)

ピーマン	120g
さくらえび	3g
ごま油	6g(小さじ1強)
薄口しょうゆ	4g(小さじ2/3)

[作り方]

- 1 ピーマンは種を取り、繊維に沿って千切りにする。
- 2 フライパンにごま油を入れて中火にかけ、さくらえびを加えて、焦がさないように炒める。
- 3 ②にピーマンを加え、最後に薄口しょうゆを回し入れて完成。

ほたるいかの酢味噌和え

材料 (2人分)

ほたるいか(ボイル)	60g
スナックえんどう	60g
白味噌	12g(小さじ2)
りんご酢	8g(小さじ2弱)
砂糖	4g(小さじ1強)

[作り方]

- 1 スナックえんどうの筋を取り、さっと湯がく。
- 2 ほたるいかの目、口、軟骨を取り除く。
- 3 調味料を合わせ、①と②を和えて完成。