



アスパラのお寿司

～春の食材をつかって～



本日のメニュー

- ・ アスパラガスのお寿司
- ・ たけのこのしんじょ蒸し (1人分)
- ・ 沢煮椀
- ・ 黒ごま寒天

カロリー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
633kcal	26.7g	7.8g	193mg	3.0g



《参考》

一番だし

★材料★

水 4カップ
 こんぶ、削りがつお 各 10g

■作り方

水にこんぶをつけて30分以上おく。火にかけ、沸とう寸前にこんぶを取り出す。けずりがつおを入れて一煮立ちさせ、火を止めてこす。

アスパラガスのお寿司

カロリー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
399kcal	14.1g	4.9g	73mg	1.2g



★材料★ (4人分)

米	2カップ	しいたけ	6枚
水	2カップ	しょうゆ	小さじ1/2
こんぶ	5cm	卵	3個
酒	大さじ1	砂糖	大さじ1
酢	大さじ4	塩	少々
砂糖	大さじ1と1/3	サラダ油	小さじ1
昆布茶 添付の	小さじ2 (4g)	ちりめんじゃこ	20g
グリーンアスパラガス	2束	芽ひじき	大さじ1

■作り方

- ① 米は洗って水とこんぶを加えて30分おく。戻した芽ひじきと酒を加えて炊く。
- ② 酢、砂糖、昆布茶を混ぜ合わせる。
- ③ グリーンアスパラガスは根元のかたい皮をむく。塩を入れた湯で色よく茹で、穂先を3~4cm長さに切り(各2本位)、残りは2cm位に切っておく。
- ④ しいたけは石づきを取る。焼き網で両面をさっと焼く。裏側にしょうゆを塗り薄切りにする。
- ⑤ 卵を割りほぐし、砂糖と塩を混ぜる。フライパンに油を熱し、いり卵にする。
- ⑥ ちりめんじゃこは熱湯をかける。水気をよく切って②の合わせ酢につける。
- ⑦ 飯に合わせ酢を混ぜて冷ます。グリーンアスパラガス、しいたけ、半量はいり卵を混ぜる。器に盛り残りのいり卵を散らす。

沢煮椀



カロリー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
76kcal	2.2g	0.5g	9mg	1.0g

★材料★ (4人分)

豚バラ肉 (薄切り)	50g	水	4カップ
うどん	100g	酒	大さじ1
人参	50g	A 白だし	大さじ2と1/2
ねぎ	50g		
しいたけ	2個		

■ 作り方

- ① 豚肉は4cm長さの細切りにし、熱湯をかけて余分な脂を落とす。
- ② うど、にんじんは皮をむき、4cm長さの細切りにする。ねぎは4cm長さに細切りする。しいたけは軸をとり薄切りにする。
- ③ 鍋にだしを温め①②を加え煮る。沸とうしたらアクをとり野菜に火が通るまで煮る。Aで味をととのえる。

たけのこのしんじょ蒸し



カロリー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
89kcal	9.1g	0.4g	32mg	0.7g

★材料★ (4人分)

たけのこ (ゆでたもの)	250g	さやえんどう	12枚
むきえび	100g	水	1カップ
はんぺん	50g	白だし	大さじ1
卵	1/2個	B 酒	小さじ1
A 塩	少々	塩	少々
酒	大さじ1	みりん	小さじ2
しょうが汁	小さじ1	かたくり粉	小さじ1
かたくり粉	大さじ2		

■ 作り方

- ① たけのこは固めの部分をすりおろす。残りはあらみじんに切る。
- ② えびは背わたを除き、荒くきざむ。
- ③ はんぺんはまな板にのせ、木べらでつぶす。
- ④ ①②③をまぜる。Aを加えてよくまぜる。
- ⑤ ④を4等分にして丸める。
- ⑥ ⑤を蒸し器で15分くらい蒸す。
- ⑦ さやえんどうは筋をとり、色よくゆでる。
- ⑧ Bを合わせて煮立て、同量の水で溶いたかたくり粉でとろみをつける。
- ⑨ ⑥と⑦を盛り⑧にかける。

黒ごま寒天



カロリー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
69kcal	1.3g	2.0g	79mg	0.1g

★材料★ (4人分)

粉寒天	2g	水	1カップ
はちみつ	大さじ1.5	牛乳	1/2カップ
スキムミルク	大さじ3	練り黒ごま	大さじ1/2

■ 作り方

- ① 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、寒天を煮溶かす。はちみつを入れる。
- ② スキムミルクを牛乳で溶き、鍋に加え沸とう直前まで火にかける。
- ③ ②を漉し器でこし、練りごまを加えよくかき混ぜる。粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。