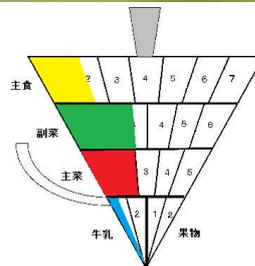


桃の節句にぴったりレシピ

本日のメニュー

- ひしもちケーキ型寿司
- 蓮根ととうもろこしのガレット
- しらたきのきんぴら
- 車麩のみぞれ味噌汁
- ヨーグルトレモンケーキ

カロリー	脂質	塩分
665kcal	13.8g	3.3g



ひしもちケーキ型寿司 主食 1.5つ 主菜 2つ

カロリー	脂質	塩分
375kcal	5.0g	1.4g

ひしもちを模したショートケーキ風
牛乳パックで簡単に作れます!!



★材料★ (2人分)

米	1 合弱	牛乳パック 0.5 枚
昆布	3 cm	蒸しエビ半身 2 枚
しらす	15g	さけフレーク 20g
卵	1/2 個	桜でんぶ 10g
《すし酢》		きゅうり 少々
酢	大さじ 2	かいわれ大根 少々
砂糖	大さじ 1	サラダ油 小さじ 1/4
塩	小さじ 1/2	A (砂糖 小さじ 1/3
		塩 少々

■作り方

- ①米は洗って炊飯器に入れ、控えめに水加減して昆布をのせて炊く。
- ②炊き上がったら昆布を除き、すし酢を回しかけて切るように混ぜ、すし飯を作る。さらに、しらすを混ぜて冷ます。
- ③卵はときほぐしAを混ぜる。フライパンにサラダ油を入れて熱し、卵を流し入れて半熟のうちに菜箸数本でいりつける。
- ④牛乳パックは上と底を切り落とし、4等分に切って型にする。

- ⑤④に大きめにラップを敷いてエビを入れ、さけフレークと③を散らし、②の1/4の量を詰めて平らにならず。その上でんぷんを散らして②を同様に詰め、皿などで押してならす。
⑥器に反してのせ、型とラップをはずす。寿司の上に輪切にして花型で抜いたきゅうりと根を落として3等分しかいわれ大根を飾る。

レンコンとコーンのガレット 副菜 1.5つ

カロリー	脂質	塩分
87kcal	4.0g	1.2g

2種類の食感のレンコンを混ぜ合わせることで、歯ごたえともっちり感が味わえます



★材料★ (2人分)

蓮根 (半量おろし、半量みじん切り)	150g	塩	少々
黄パプリカ	1/4個	卵白	1/2個分
きゅうり	少々	カレー粉	1g
かいわれ大根	少々	片栗粉	5g
ホールコーン缶	25g	サラダ油	小さじ1と1/2

■作り方

- ①すりおろした蓮根はざるにあけて十分水けをきる。みじん切りにした蓮根は粘りが出る程度に炒める。
- ②①の2種類の蓮根に塩、カレー粉、卵白、片栗粉、水気を切ったホールコーンを加えて生地を作る。
- ③②の生地を2等分し丸く形を整える。フライパンにサラダ油を入れて熱し、生地をフライパンに並べたら少し平らにする。両面がこんがりするまで揚げ焼きにする。
- ⑤付け合せのパプリカは縦に細く切り、さっと湯に通す。寿司で使用し、残ったきゅうりをスライスしかいわれ大根を添える。



しらたきのきんぴら 副菜 1つ

カロリー	脂質	塩分
41kcal	1.6g	0.7g



★材料★ (2人分)

しらたき	100g	削り節	1.2g
白すりゴマ	小さじ1/2	七味唐辛子	少々
ピーマン	2個	醤油	小さじ1と1/2
		みりん	小さじ1と1/2
		砂糖	小さじ1/2
		ゴマ油	小さじ2/3

■作り方

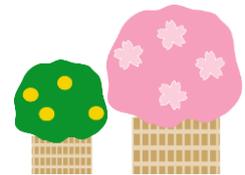
- ①しらたきは熱湯でさっとゆで、水気を切って適当な長さに切る。
- ②ピーマンはへたと種を取り除き、縦に5mm幅の細切にする。

- ③鍋に①を入れて乾煎りし、ゴマ油を回し入れたら②を加えて炒め合わせる
ピーマンがしんなりしたら醤油とみりん、砂糖で味を調え、火からおろす。
④③にすりゴマ、削り節、七味唐辛子を順に加えて混ぜる。

車麩のみぞれ味噌汁



カロリー	脂質	塩分
45kcal	0.4g	1.0g



★材料★ (2人分)

車麩	1/2 枚	だし汁	300 cc
大根	40g	味噌(米麴)	大さじ1
シソの葉	少々		
蒸しエビ半身	2枚		

■作り方

- ①車麩は水で戻し、等分に切る。大根は皮をむいてすりおろしたら、水気をよく切る。シソは千切りにする。
②鍋にだし汁を入れてに煮立たせ、味噌を溶き入れる。お椀に車麩を入れ、その上に大根おろし、シソ、蒸しエビ半身をのせ、最後に味噌汁を注ぐ。

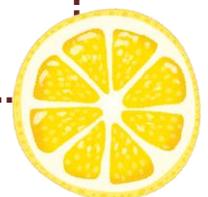
ヨーグルトレモンケーキ 牛乳・乳製品 0.5 つ



カロリー	脂質	塩分
89kcal	3.5g	—

★材料★ (2人分)

プレーンヨーグルト	150g
レモン	1/4 個
粉ゼラチン	2g
はちみつ	8g
胚芽ビスケット	2枚
ミントの葉	2枚



■作り方

- ①ざるにキッチンペーパーをしき、ヨーグルトを入れて水を切る。
- ②レモンは皮をすりおろした後、輪切にする。
- ③大さじ1の水に粉ゼラチンを入れ、しばらく置いて、ふやけたら湯煎で溶かす。
※ゼラチンは動物性なので沸騰させない
- ④よく水切りしたヨーグルトにはちみつ、レモンの皮のすりおろしを入れてよく混ぜ、最後にゼラチンを入れてさらによく混ぜる。
- ⑤直径7cm位の型に等分にして流し入れ、胚芽ビスケットを1枚かぶせ、冷蔵庫で冷やし固める。
(1時間以上)
- ⑥⑤の底を数秒湯に当てて型から抜き、レモンの薄切りを1枚ずつのせてミントを飾る。