

“春です！心はずむ料理教室”

本日の献立

- ・ 主食 五分搗きご飯
- ・ 主菜 白身魚の春野菜あんかけ
- ・ 副菜 細切りじゃが芋の香り和え
- ・ 副菜(汁) 春の沢煮椀 豆乳入り
- ・ 副菜(兼デザート) 彩り爽やかサラダ

主食・副菜・主菜を
そろえましょう！

1人分のエネルギー 572kcal 塩分 2.7g

☆五分搗きご飯

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 200kcal 塩分 —

五分搗き米	1.5合
-------	------

☆白身魚の春野菜あんかけ

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 165kcal 塩分 0.8g

{ 白身魚 4切(320g) コショウ 少々 小麦粉 適量	A { 水 1カップ 酒 小さじ4 鶏がらだし(顆粒) 小さじ2
ゆで筍(薄切り) 120g えのきだけ(半分に切る) 1/2P(50g) グリーンアスパラ(乱切り) 6本 黄パプリカ(乱切り) 1/3個 油 大さじ1	C { 片栗粉 大さじ1 水 大さじ2

<作り方>

- ① 魚は2~3個に切り、コショウをふり、小麦粉を軽くまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、①をこんがり焼く。
- ③ 筍・アスパラはさっと茹でる。
- ④ 鍋にAを煮立て、野菜を加え煮る。Bで調味し、Cでとろみをつける。
- ⑤ 魚を器に盛り、③を魚にかける。

☆春の沢煮椀 豆乳入り

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 63kcal 塩分 0.7g

豚肉しゃぶしゃぶ用(細切り)	40g	だし汁	2カップ
ごぼう(せん切り)	50g	豆乳	1カップ
人参(せん切り)	50g	しょうゆ	大1弱
うど(せん切り)	50g	塩	少々
三つ葉	20g	コショウ	お好みで

<作り方>

- ① ごぼう・うどは水にさらす。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけて豚肉を加える。あくを取り、ごぼうを加え再び煮立ったら、人参・うどを加えしょうゆ、塩で調味し、豆乳を加え温まったら火を止める。最後に三つ葉を入れる。
- ③ 椀に盛り、お好みでコショウをふる。

☆細切りじゃが芋の香り和え

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 75kcal 塩分 0.9g

じゃが芋(せん切り)	2個	A	しょうゆ	大さじ1
赤パプリカ(せん切り)	1/4個		酢	小さじ2
ブロッコリーの芽	1/3パック		ごま油	小さじ1
			豆板醤	少々

<作り方>

- ① じゃが芋を沸騰湯でさっと茹でて、水けをきる。
- ② ①とパプリカをざっくりと混ぜ合わせる。Aで調味する。
- ③ 器に盛り、ブロッコリーの芽を天盛りする。

☆彩り爽やかサラダ

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 69kcal 塩分 0.3g

春キャベツ(細切り)	200g	A	オリーブ油	大さじ1
オレンジ(房に分ける)	1個		りんご酢	大さじ2
キウイフルーツ(半月に切る)	1個		塩	少々
いちご(4等分に切る)	4粒		こしょう	少々
カッテージチーズ	30g		砂糖	少々

<作り方>

- ① キャベツは熱湯にくぐらせる。
- ② キャベツ・オレンジ・キウイフルーツ・いちごをざっくり混ぜる。
- ③ 器に盛り、カッテージチーズをのせ、Aをかける。