

## 春です！彩りをたのしむ料理教室



主食	ごはん
主菜	鯖の春野菜あんかけ
副菜（汁物）	蕪と桜えびの味噌汁
副菜	キャベツと塩昆布のさわやかソース
副菜（デザート）	彩り新じゃが団子

エネルギー 616kcal 塩分 2.3g

# “春です！彩りをたのしむ料理教室”

## 本日の献立

- ・ 主食 五分搗きご飯
- ・ 主菜 鯖の春野菜あんかけ
- ・ 副菜 キャベツと塩昆布のさわやかソース
- ・ 副菜(汁) 蕪と桜えびの味噌汁
- ・ 副菜(デザート) 彩り新じゃが団子

主食・副菜・主菜を  
そろえましょう！

1人分のエネルギー 616kcal 塩分 2.3g

## ☆鯖の春野菜あんかけ

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 219kcal 塩分 0.9g

鯖	4切	A	だし	2カップ
片栗粉	小さじ2	B	酒	小さじ2
人参(斜め切り)	40g	B	しょうゆ	小さじ2
赤・黄パプリカ(乱切り)	各1/4個	B	しょうが汁	小さじ1
ゆで筍(1cm厚さに切る)	80g	B	砂糖	小さじ1/2
玉ねぎ(薄切り)	中1/2個	B	塩	少々
絹さや(下茹で)	12枚	C	片栗粉	大さじ1
木耳(戻して適当な大きさに)	3~4枚	C	水	大さじ2
油	大さじ1弱	C	酢	大さじ1

### <作り方>

- ① 鯖は2~3個に切り、片栗粉を薄くまぶす。
- ② 熱したフライパンに油を入れ、①を中火でこんがり焼く。
- ③ 魚は皿に取る。そのままのフライパン(油が多ければクッキングペーパーで拭取る)に、玉ねぎを加え炒め、続いて筍・人参・木耳を加え炒める。Aを入れて蓋をして約10分煮る。Bとパプリカを加えて1分煮る。
- ④ ③をCでとろみをつける。仕上げに絹さや・酢を加えて、軽く一混ぜし、火を止める。
- ⑤ 先に取り出しておいた、魚に④をかける。

## ☆五分つきご飯

<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	水	適量
-------	------	---	----

<作り方>

- ① 炊飯器で普通に炊く。

## ☆菘と桜えびの味噌汁

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 34kcal 塩分 0.9g

菘(3cm長さに切る)	1/2束	だし+乳清	2カップ
えのきだけ(石突き落とし半分に切る)	1/2束	豆乳	1カップ
もやし	1/2袋	味噌	25g
桜えび(乾煎りする)	3g		

<作り方>

- ① 温めただし汁に、にら・えのきだけ・もやし・桜えびを入れて煮る。
- ② 豆乳を加えて温まってきたら、味噌を溶き入れる。

## ☆キャベツと塩昆布のさわやかソース

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 65kcal 塩分 0.5g

キャベツ(ざく切しさと茹でる)	300g	A	プレーンヨーグルト(軽く水切り)	60g
アスパラ(下茹でし2~3本に切る)	4本		すりごま	大さじ1
塩昆布	4g		マヨネーズ	大さじ1
			塩昆布(細かく刻む)	2g

<作り方>

- ① キャベツに塩昆布をあわせる。
- ② 器に①とアスパラガスを盛り、よく混ぜたAをかける。

## ☆彩り新じゃが団子

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 97kcal 塩分 -

新じゃが	200g	こしあん	30g
練乳	大さじ2	清見みかん	1/2個
グリーンピース(裏ごしする)	30g	いちご	2粒
赤パプリカ(ミキサーにかける)	10g	キウイフルーツ	1/2個

<作り方>

- ① 蒸して皮を剥いたじゃが芋をマッシャー等で滑らかになるまで潰し、練乳を加えて混ぜる。
- ② 3等分にし、1つに赤パプリカ、1つにグリーンピースを満遍なく混ぜ合わせる。残り1つはそのままです。
- ③ ②をそれぞれ4等分にして、こしあんを芯に丸める。
- ④ 器に③を盛り付け、フルーツを添える。