

# 春野菜で定番おかずをつくろう

平成28年4月28日（木）



主食	ごはん
主菜	鶏のからあげ
副菜（汁物）	春色のスープ
副菜	若竹煮
副菜（デザート）	ミルクゼリー

エネルギー 728kcal 塩分 2.6g

平成28年4月28日(木)

## 春野菜で定番おかずをつくろう

<b>本日の献立</b>	エネルギー728kcal	塩分2.6g
・主食	ごはん	
・主菜	鶏のからあげ	
・副菜(汁物)	春色のスープ	
・副菜	若竹煮	
・副菜(デザート)	ミルクゼリー	

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

### 主食 ごはん

<材料> 4人分

エネルギー200kcal 塩分1g

半搗き米 1合半 水 適量

<作り方>

- ① 研いだ米を炊飯釜にいれて、分量の水を加えて、30分浸水する。
- ② 炊飯する。

### 主菜 鶏のからあげ

<材料> 4人分

エネルギー368kcal 塩分0.8g

A	鶏もも肉(皮つき)	360g	小麦粉	大さじ3
	おろししょうが	1かけ	片栗粉	大さじ3
	おろしにんにく	1かけ	揚げ油	適量
	しょうゆ	大さじ1	サラダ菜	4枚
	マヨネーズ	大さじ1/2	プチトマト	4個
	酒	大さじ1	レモン(くし型)	1/2個

<作り方>

- ① ビニール袋にAを入れ、一口大に切った鶏肉を30分程つける。
- ② ①のつけだれを除き、小麦粉を薄くまぶしさらに片栗粉をまぶす。
- ③ 揚げ油を180℃に熱して②を入れ、3~4分揚げ強火にしてさらに30秒程揚げる。皿にサラダ菜を敷き、からあげとプチトマト、レモンをのせる。

## 副菜(汁物)春色のスープ

<材料> 4人分

エネルギー51kcal 塩分0.9g

グリーンアスパラガス	4本	サラダ油	大さじ1
にんじん	20g	水	3カップ
たまねぎ	1/2個	固形スープの素	1個
ホールコーン	20g	塩・こしょう	小さじ1/6・少々

<作り方>

- ① グリーンアスパラガスは根元の堅い部分を切り、下3cmくらいの皮を剥いて斜め切りにする。
- ② にんじんは千切り、たまねぎは薄切りにし、鍋にサラダ油を中火で熱し炒める。しんなりしたらアスパラとホールコーンを加え炒め合わせる。
- ③ 全体に油が回ったら水・固形スープの素を入れ、塩・こしょうで味を調える。

## 副菜 若竹煮

<材料> 4人分

エネルギー31kcal 塩分0.8g

ゆでたけのこ	中1本(600g)	A {	だし	1.5カップ
わかめ	15g		酒・みりん	各大さじ1
木の芽	4枚		しょうゆ	大さじ1

<作り方>

- ① たけのこは穂先と根元に切り分け、根元は7~8mm厚さのいちよう切りにする。穂先は4~6つ割にする。わかめは戻して流水で洗う。
- ② 鍋に煮汁の材料Aを合わせ、たけのこを入れて強火にかける。ひと煮たちしたら落とし蓋をし、弱火で約10~15分煮る。
- ③ 食べやすく切ったわかめを加え、約5分煮る。火を止め、そのまま煮汁にひたして冷まし味を含ませる。器に盛り木の芽を飾る。

## 副菜(デザート) ミルクゼリー

<材料> 4人分

エネルギー78kcal 塩分0.1g

粉ゼラチン	1袋	パイン缶	1枚(8等分)
水	大さじ4	キウイフルーツ	小1個
牛乳	1カップ		
砂糖	大さじ2		

<作り方>

- ① 粉ゼラチンを水に入れてふやかす。小鍋に牛乳と砂糖を入れて火にかけ、砂糖がとけたら①を入れて溶かす。
- ② 容器に刻んだパイン缶を入れ①を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ 固まったら器に取り出し、キウイフルーツ飾る。