

# 旬の野菜をおいしく食べよう！ ～春を味わう～



|          |                 |
|----------|-----------------|
| 主食       | 筍ごはん            |
| 主菜       | さわらの塩麴焼き        |
| 副菜（汁物）   | 絹さやのみそ汁         |
| 副菜       | 新じゃがのサラダ        |
| 副菜（デザート） | ヨーグルトゼリーにんじんソース |

エネルギー 592kcal 塩分 2.5g

平成31年4月18日(木)

# 旬の野菜をおいしく食べよう！

## ～春を味わう～

|              |                 |        |
|--------------|-----------------|--------|
| <b>本日の献立</b> | エネルギー592kcal    | 塩分2.5g |
| ・主食          | 筍ごはん            |        |
| ・主菜          | さわらの塩麴焼き        |        |
| ・副菜(汁物)      | 絹さやのみそ汁         |        |
| ・副菜          | 新じゃがのサラダ        |        |
| ・副菜(デザート)    | ヨーグルトゼリーにんじんソース |        |

### 主食・主菜・副菜をそろえましょう！

#### 主食 筍ごはん

#### 春の香いをを感じるごはん

<材料> 4人分

|      |      |
|------|------|
| 半搗き米 | 1 合半 |
| 筍    | 50g  |
| にんじん | 30g  |
| 万能ねぎ | 少量   |

エネルギー215kcal 塩分0.4g

|   |                     |
|---|---------------------|
| A | かつおだし40ml(大さじ2と2/3) |
|   | しょうゆ 小さじ2           |
|   | みりん 小さじ2            |
| 水 | 適量                  |

<作り方>

- ① 米は炊く30分から1時間前に洗ってザルにあげ、水気をきっておく。
- ② 筍の穂先はたて半分にして薄切り、根元は薄いいちょう切りにする。  
にんじんは千切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ③ 炊飯器に米とAをいれ、目盛りまで水をいれよく混ぜる。
- ④ 筍、にんじんをいれ、炊飯する。茶碗に盛ったらねぎをちらす。

**Point** お米は浸水させない

#### 主菜 さわらの塩麴焼き

#### 麴で旬の魚のうまみをひきだします

<材料> 4人分

|     |      |
|-----|------|
| さわら | 4切れ  |
| 塩麴  | 大さじ1 |
| 酒   | 小さじ2 |

エネルギー157kcal 塩分0.8g

|            |      |
|------------|------|
| エリンギ(手で裂く) | 100g |
| 大根(おろす)    | 80g  |

## ＜作り方＞

- ① さわらは水気をふく。塩麴と酒をあわせたものをさわら、エリンギにぬる。
- ② 30分ほど冷蔵庫でつけておく。フライパンにクッキングシートをしき、ふたをし、片面5分ずつ焼く。**Point** クッキングシートで焦げつきなし
- ③ 器に盛りつけ、大根おろしを添える。

**副菜(汁物) 絹さやのみそ汁****緑がパッと鮮やかみそ汁**

＜材料＞4人分

さやえんどう 12枚  
えのき茸 100g

エネルギー29kcal 塩分 1.1g  
煮干しだし 600ml(3カップ)  
みそ 30g

## ＜作り方＞

- ① さやえんどうはへたと筋を除いて半分に切る。えのき茸も石づきを除き半分に切る。
- ② 鍋にだしをいれ火にかけ、①をいれ1～2分加熱し、みそを溶き入れる。**Point** さやえんどうは加熱しすぎない

**副菜 新じゃがのサラダ****新物野菜をマヨネーズで和えて**

＜材料＞4人分

新じゃがいも 3個(300g)  
新玉ねぎ 30g  
キャベツ 100g

エネルギー112kcal 塩分 0.1g  
A マヨネーズ 大さじ1と1/3  
酢 大さじ1  
粒入りマスタード 5g

## ＜作り方＞

- ① ジャがいもはよく洗い、皮つきのまま一口大にきり、ひたひたの水に置いてゆで柔らかくなったら湯をすてる。弱火にかけて鍋を揺すりながら粉ふき芋を作る。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。キャベツはラップに包み、レンジで1分半加熱し、ざく切りする。**Point** 調味料はやさいが冷めてから和える
- ③ Aをまぜあわせ①、②をあえる。

**副菜(デザート) ヨーグルトゼリーにんじんソース****さわやかでのど越しよいゼリー**

＜材料＞4人分

粉寒天 2g(1/2袋)  
牛乳 100ml(1/2カップ)  
プレーンヨーグルト 200g  
さとう 20g

エネルギー75kcal 塩分 0.1g  
にんじん 50g  
はちみつ 小さじ1/2  
レモン汁 小さじ1/2

## ＜作り方＞

- ① 鍋に寒天、牛乳、さとうをいれ火にかけかき混ぜ、沸騰してから1～2分さらに加熱する。**Point** 寒天はよく沸騰させる
- ② ①にヨーグルトを加え泡だて器で混ぜ、器に注ぎ冷やし固める。
- ③ にんじんをすりおろした汁に、はちみつ、レモン汁を加えよく混ぜ、②にかける。