

3月の献立

令和6年3月15日

桜ごはん

材 料	2人分
米	1合
桜の花の塩漬け	10g

①桜の花は水洗いして塩を落とし、水気を切る。花を2つ残し、他は粗いみじん切りにする。

②米はといで、水と①の塩水を加えて調味し、炊く。

③炊きあがったご飯に①の刻んだ桜の花を入れて混ぜ合わせ、器に盛りつけて残しておいた桜の花をのせる。

つくねの照り焼き

材 料	2人分
木綿豆腐	100g
鶏ひき肉	150g
えのきたけ	100g
酒	小さじ1
しょう油	小さじ1/2
片栗粉	小さじ2
油	大さじ1
しょう油	大さじ1
みりん	大さじ1
スナップエンドウ	4本
塩	少々

①豆腐はまな板に挟んで斜めに置いて水切りする。えのきたけは根元を落とし、1cm幅に切ってほぐす。

②ボウルに鶏ひき肉と調味料を入れてよく混ぜ、①の豆腐とえのきたけも加えてしっかり練り混ぜる。4等分にして、空気を抜くように小判型にまとめる。

③フライパンに油をしいて②のつくねを並べ、中火で加熱する。焼き色がついたら裏返し、ふたをして蒸し焼きにする。

④つくねに火が通ったら、しょう油とみりんを加えてからめる。

⑤スナップエンドウは筋を除いて鍋に入れ、塩を振って水を1cmの深さにする。ふたをして強火で加熱し、湯気が出たらふたを取って上下を返す。ザルにあげて冷まし、筋に沿って左右に割る。

⑥器につくねとスナップエンドウを盛り付ける。

豆苗のサラダ

材 料	2人分
豆苗	1/2パック
玉ねぎ	40g
人参	20g
ちくわ	1本
塩	小さじ1/5
胡椒	少々
レモン汁	大さじ1
オリーブ油	大さじ1

①豆苗は根を落とし、半分の長さに切る。玉ねぎは縦に薄切り。人参は斜め薄切りにしてからせん切り。ちくわは縦半分に切ってから斜め薄切りにする。

②ボウルに調味料を入れて混ぜ合わせ、①を加えてさっくり混ぜて、器に盛り付ける。

かきたまスープ

材 料	2人分
卵	1個
カットわかめ	0.5g
水	300ml
鶏がらスープの素	小さじ1
塩	適宜
胡椒	少々

①卵は器に割り、ほぐしておく。

②鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらカットわかめを加える。鶏がらスープの素と塩、胡椒で調味する。

③①の溶き卵を流し入れてかきたま状にし、椀に盛る。

ヨーグルト きんかん砂糖煮のせ

材 料	2人分
きんかん	5個
砂糖	20g
水	大さじ1
ヨーグルト	160g

①きんかんは横半分に切って、種を取り除く。

②耐熱容器に①のきんかんを入れ、砂糖を振りかけて水を加える。

③ラップをかけ、レンジで2分加熱する。きんかんがかたいようなら、さらに30秒加熱する。やわらかく煮えたら、そのまま冷ま

す。

④器にヨーグルトを入れ、③のきんかんを汁ごとのせる。

4月の料理教室は、12日（金）です