

3月の献立

令和7年3月14日

黒豆寿司

| 材 料 | 2人分 | |
|-----|----------|--------|
| 米 | 1合 | |
| 黒豆 | 20g | |
| A { | 酢 | 大さじ2 |
| | 砂糖 | 大さじ1 |
| | 塩 | 小さじ1/2 |
| { | 卵 | 1個 |
| | みりん | 大さじ1 |
| { | 塩 | 少々 |
| { | スナップえんどう | 4本 |
| | 塩 | 少々 |

①米はといで炊飯器に入れ、普通の水加減にする。

②黒豆は耐熱皿に平らに広げ、電子レンジで1分30秒加熱し、炊飯器にすぐ入れて炊く。

③Aを混ぜ合わせて寿司酢をつくる。

④小鍋に卵を割り入れ、みりん、塩を加えて混ぜる。中火にかけて数本の菜箸でかき混ぜる。液体がなくなったら火から下ろし、かき混ぜながら余熱で炒り卵をつくる。

⑤スナップえんどうはスジを除いて鍋に入れ、塩をふって水を少量入れ、ふたをして火にかけて蒸し茹でし、半分に割る。

⑥炊きあがったごはんを寿司酢を回しかけ、全体がピンク色になるように、混ぜ合わせる。

⑦器に寿司飯を盛り、炒り卵を散らし、スナップえんどうをのせる。

ウィンナと野菜のチーズ炒め

| 材 料 | 2人分 |
|----------|-------|
| じゃが芋 | 200g |
| 玉ねぎ | 100g |
| アスパラガス | 2本 |
| あらびきウィンナ | 3本 |
| オリーブ油 | 大さじ2 |
| にんにくチューブ | 0.5cm |
| 粉チーズ | 10g |
| 塩 | 適宜 |
| 胡椒 | 少々 |

①じゃが芋は皮をむいて2cmの幅のくし形切り。玉ねぎは皮をむき2cmの幅のくし形切り。アスパラガスは根元の固い部分を除き、5cmの長さに切る。ウィンナは斜め3等分に切る。

②フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、じゃが芋と玉ねぎを加えて混ぜ、全体にからめる。ふたをして弱火でじっくり加熱する。

③じゃが芋に火が通ってきたらふたを取り、アスパラガスとウィンナを加えて中火で炒める。

④粉チーズを振って全体にからめ、塩と胡椒で味を調え器に盛りつける。

菜の花スープ

| 材 料 | 2人分 |
|---------|--------|
| 菜の花 | 40g |
| 水 | 300ml |
| ガラスープの素 | 小さじ1 |
| { 片栗粉 | 小さじ1 |
| { 水 | 大さじ1/2 |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| 卵 | 1/2個 |

①菜の花は3cmの長さに切り、穂先と茎に分けておく。卵は割りほぐす。片栗粉に水を加えて混ぜておく。

②鍋に水と鶏がらスープの素を入れて火にかける。煮立ったら菜の花の茎の部分を入れて煮る。再び煮立ったら穂先部分を入れて煮る。

③再び煮立ったら塩で調味し、水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。

④卵液を鍋に少しずつ加えてかきたま状にし、椀に盛る。

フルーツあんみつ

| 材 料 | 2人分 |
|-----------|-------|
| 牛乳 | 100ml |
| { 粉寒天 | 1g |
| { 水 | 50ml |
| キウイフルーツ | 1/2個 |
| フルーツミックス缶 | 実 40g |
| { 砂糖 | 20g |
| { 水 | 60ml |
| ゆで小豆缶 | 40g |

①牛乳は温める。

鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら溶かす。沸騰したら混ぜながら、さらに2分くらい煮つめる。牛乳を加えて混ぜ、流し箱に流し入れて冷やし固める。1.5cm角に切る。

②キウイフルーツは皮をむいていちょう切り。缶詰のフルーツは1.5cm角に切る。

③小鍋に砂糖と水を入れて火にかける。砂糖が解けて沸騰したら冷ます。

④器に牛乳寒天を入れ、キウイと缶詰フルーツをのせる。③のみつを注ぎ、ゆで小豆缶をのせる。

4月の料理教室は、11日（金）です