

# 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
{	スナックえんどう	4本
	塩	少々

①米はといて炊飯器に入れ、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スナック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、スナックえんどうをのせる。

## 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