

4月の献立

令和7年4月11日

春巻き

材 料	2人分
鶏むね肉	100g
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1
筍の水煮	70g
ピーマン	30g
A { オイスターソース	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
しょう油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
胡椒	少々
春巻きの皮	4枚
B { 小麦粉	大さじ1/2
水	小さじ1
サラダ油	適宜

①鶏むね肉は7mm角くらいの細切れにして、酒と小麦粉をもみこむ。筍は5mm角くらいの棒状に切る。ピーマンは種を除いて5mm幅のせん切りにする。Bを混ぜ合わせておく。

②ボウルにAを入れて混ぜ、鶏肉、筍、ピーマンを加えて混ぜ合わせる。

③春巻きの皮1枚を角を手前にして置き、真ん中より少し手前に②の具1/4の量を横長にのせる。皮の左右と巻き終わりの角にBを塗る。皮を手前、左右の順に折り、手前から奥に巻き、巻き終わりをとめる。残りも同様に巻く。

④フライパンに油を1～2cmの深さに入れて中火で熱し、③を入れて両面がきつね色になるまで揚げ焼きにする。

⑤器に盛りつける。

レタスとかにかまのサラダ

材 料	2人分
レタス	150g
塩	小さじ1/6
しょう油	小さじ1/2
酢	大さじ1
ごま油	小さじ1
かにかまフレーク	30g

①ボウルにレタスを一口大にちぎりながら入れる。調味料を加えてしんなりするまでもむ。

②かにかまをほぐしながら①に加えて混ぜ合わせ、器に盛りつける。

新玉ねぎとわかめのスープ

材 料	2人分
新玉ねぎ	80 g
生しいたけ	30 g
水	300ml
鶏がらスープの素	小さじ1
生わかめ	40 g
塩	適宜
胡椒	少々

①玉ねぎは皮をむき、縦半分に切ってから縦のうす切り。しいたけは石づきを除いてうす切り。わかめは一口大に切る。

②鍋に玉ねぎとしいたけ、水を入れて火にかける。沸騰したらガラスープの素を加える。玉ねぎに火が通ったらわかめを加え、塩と胡椒で調味する。

③椀に盛りつける。

桜もち

材 料	2人分
白玉粉	15 g
水	150ml
砂糖	20 g
小麦粉	80 g
こしあん	100 g
桜の葉の塩漬	6枚

①ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えてダマのないように十分に混ぜる。

②①に砂糖を加えて混ぜる。小麦粉をふるいながら数回に分けて加え、なめらかになるまで混ぜる。

③ホットプレートを150℃位に熱し、②の生地を丸く流す。表面が乾いたら裏返して両面焼く。同様にして6枚焼く。

④あんは6等分して俵型にする。桜の葉は水につけて塩抜きをし、水気をふき取る。

⑤桜の葉、③の生地、あんの順にのせ、2つに折って包む。

5月の料理教室は、9日（金）です。