

3月の献立

令和8年3月13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。

鶏肉の照り煮

材 料	2人分	
鶏もも肉	200g	
A {	しょう油	大さじ1
	酒	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	みりん	大さじ1
	おろしにんにく	3g
付け合わせ		
春キャベツ	160g	
桜塩	小さじ1/3	
酢	大さじ1	

①鶏肉は厚い部分に切り込みを入れて開き、厚さを均一にする。

②鍋にAを入れて混ぜ、①の鶏肉を皮を下にして並べて入れる。ふたをして強火にかけ、煮立ったら中火にして5分くらい煮る。ふたを取り、強火にして、肉を時々返しながらかき混ぜ、煮汁にとろみがつくまで煮からめる。

③1cm幅に切って器に盛り、煮汁をかける。

④キャベツはせん切りにし、ボウルに入れて桜塩を振ってもみこみ、しばらく置いてから水気を絞る。酢を加えて混ぜ、③の鶏肉に添える。

茶碗蒸し

材 料	2人分
卵	1個
{ 鶏がらスープの素	小さじ1
{ 水	200ml
塩	適宜
ちくわ	15g
えのき茸	30g
ブロッコリー	50g

①鍋で水を沸かし、鶏がらスープの素を入れて溶かし、冷ましておく。

②卵は割りほぐし、①のスープを加えて混ぜてザルでこし、塩で調味する。

③ちくわは薄い輪切りにする。えのき茸は石づきを除いて3等分の長さに切ってほぐす。ブロッコリーの花の部分は小房にわけ、茎は皮をむいて1cm角に切る。

④蒸し椀に③の具を入れ、②の卵液を注いでふたをする。

⑤沸騰した蒸し器に④を並べ、10分くらい蒸す。

抹茶ミルクもち

材 料	2人分
{ 抹茶	3g
{ 片栗粉	25g
{ 砂糖	20g
水	50ml
牛乳	100ml
きなこ	10g
ゆで小豆缶	70g

①鍋に抹茶、片栗粉、砂糖を入れてよく混ぜ合わせる。

②水を少しずつ加えて混ぜながらのばす。牛乳も少しずつ加えて混ぜ合わせる。

③②の鍋を中火にかけ、鍋底をこするように絶えずかき混ぜる。沸騰したら弱火にし、混ぜ続ける。ところどころ固まってきても、さらに全体をしっかり混ぜる。透明感が出てきて、ひとつにまとまってきたら、力を入れてさらに2～3分練る。

④水でぬらした流し箱に③を入れ、表面を平らにして冷やし固める。

⑤バットにきな粉を広げ、④のミルクもちを入れてきな粉をまぶしながら一口大に切り分ける。

⑥⑤を器に盛りつけ、ゆで小豆を添える。

4月の料理教室は、10日（金）です。