



簡単! 春の料理

春は入学式や就職など、お祝い事が多い季節ですね。食材をそのまま器にしてみたり、盛り付けやトッピングの仕方を少し変えるだけでも、お祝い料理に大变身！そこで今回は、**簡単だけれども見栄えのする春の料理**をご紹介します♪

3色いなり寿司 (6個分)

材料 油揚げ 3枚、A[しょうゆ・砂糖各大1、だし汁 200ml]、ひき肉 50g、B[しょうゆ・砂糖各小1]、油小 1/2、卵 1個、C[砂糖・塩各少々]、油小 1/2、絹さや 3g、ちりめんじゃこ 5g、桜でんぶ適量、**★ご飯(米と同量の水で硬めに炊いたもの) 350g、D[酢大1、砂糖小2、塩少々]**



- 作り方①油揚げは熱湯で油抜きし、水気をよく絞り半分に切って鍋に入れ、Aで煮る。弱火で煮汁がほとんどなくなるまで煮て、そのまま冷ましザルにあげる。
- ②フライパンに油を熱し、ひき肉をパラパラになるまで炒めてBで調味する。
- ③ボールに卵とCを混ぜ、油を熱したフライパンで炒り卵を作る。絹さやはゆでて刻む。
- ④ボールに温かいご飯、溶かしたD、飾りを少し残した②③、ちりめんじゃこを入れて混ぜ合わせ、すし飯を作る。
- ⑤①のいなりの口を開き、ふちを少し内側に折り込み、④を詰めていなり寿司を6個作り、桜でんぶ、残しておいた②③をそれぞれ2個ずつ飾りのせする。

手まり寿司 (8個分)

材料 ひらめ刺身用(鯛などで代用可) 150g、サーモン刺身用 150g、甘酢生姜 50g、木の芽適量、すし飯(3色いなり寿司の★と同じ分量)



- 作り方①ひらめ、サーモンは大きめにそれぞれ4枚にそぎ切りにし、軽く塩をふる。
- ②すし飯に刻んだ甘酢生姜を混ぜて、8個に丸く握る。
- ③ラップに①、木の芽、②の順に重ねて丸く握り、それぞれ4個作る(サーモンは上に木の芽をのせる)。

えびとポテトのサラダ (4人分)

材料 トマト(小) 4個、えび 4尾(冷凍むきえび 50gでも可)、じゃがいも 100g、グリーンピース 10g、A[酢大1/2、オリーブオイル大1、塩・こしょう少々](市販のフレンチドレッシングでも良いです)

作り方①えびはゆでて殻をむき、1cm程度のぶつ切りにする。じゃがいもは1cm角に切り、グリーンピースと共に下ゆでする。



- ②トマトは上部を切り落とし、中身をくりぬいておく。
- ③Aを混ぜ合わせドレッシングを作り、①を加えて混ぜ、②に詰める。

がんとわらびの煮合わせ (4人分)

材料 がんも(小) 4個、わらび水煮 100g、A[しょうゆ大1と1/2、砂糖・酒・みりん大1、だし汁 300ml]

作り方①がんもは熱湯でゆでて油抜きし、絞ってざるにあげる。わらびは4cm程度に切る。

②Aを鍋で熱し、①のがんもを弱火で10分程煮る。わらびを加えて5分程煮含める。

帆立て貝柱の木の芽焼き (4人分)

材料 帆立て貝柱(大) 4個、A[みりん・しょうゆ各大2]、木の芽 10枚

作り方①Aを弱火で半量に煮つめ、たれを作る。木の芽4枚は飾り用に、残りの6枚は粗く刻む。

②帆立て貝柱は斜め格子に切り目を入れて、厚みに金串を2本打って強火の直火にかざし、焼き色が付くまで両面焼く。



③たれを両面に塗って乾かす程度にサッとあぶる。塗ってあぶるを数回繰り返し、最後に刻んだ木の芽をまぶして再びあぶる。飾り用の木の芽をのせる。



★無料栄養相談受付中★ 書面回答をご用意します。スタッフまで声をおかけください。