

★かつお・昆布だし

	1人分(g)	
かつお節	2.5	
昆布	2.5	
水	250	

- ①水に昆布を入れて30分おき、弱火にかけ、沸騰寸前になったら昆布を出す。
- ②かつお節を入れて沸騰したら火を止め、1～2分おいてふきんでこす。



★若ごぼうの炊き込みごはん

	1人分(g)	
若ごぼう(根・軸)	30	
米	80	
にんじん	5	
油揚げ	5	1/6枚
水	90	
しょうゆ	大さじ1/2	
酒	小さじ1/2	

エネルギー: 335 kcal
食塩相当量: 1.3 g

- ①米は洗ってざるにあげておく。
- ②若ごぼうの根はささがきに、軸(葉柄)は細く切り、別々にあく抜きをしておく。
- ③にんじん、油揚げは千きりにする。
- ④炊飯器に米、水、しょうゆ、酒、若ごぼうの根、にんじん、油揚げを入れて炊く。
- ⑤沸騰してきたら、若ごぼうの軸(葉柄)を加え炊きあげる。
- ⑥物相(もっそう)で型を抜き、盛り付ける。

ポイント!

- ・「若ごぼう」は根だけを食べる普通のごぼうと異なり、軸(葉柄)がやわらかく、茎と根を食べるごぼうです。
- ・油揚げはだいたい製品の一つで、薄く切って水切りした豆腐を油で揚げたものです。別名、薄揚げ、いなり揚げともいいます。用いる際には熱湯をかけて油抜きをしましょう。
- ・物相(もっそう)は、物の相(すがた)をかたどるという意味があります。飯を打ち抜く木型のことで、形は、松・竹・梅・扇・菊などがあります。ステンレス製もあります。

★さわらのみそマヨネーズ焼き じゃばらきゅうり添え

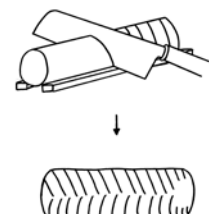
	1人分(g)	
さわら切り身	1切れ	60g程度
<ul style="list-style-type: none"> { 塩 { しょうゆ 	少々	
	少々	
マヨネーズ	3	
白みそ	2	
白ごま	小さじ1/4	
きゅうり	20	1/5本
塩	少々	
甘酢		
<ul style="list-style-type: none"> { 酢 { 砂糖 { 塩 	10	
	3	
	0.3	

エネルギー: 153 kcal
食塩相当量: 0.8 g

- ①さわらに塩、こしょうをする。
- ②グリルに油(分量外)をひき、さわらをのせて両面を焼き、中まで火を通す。
- ③マヨネーズと白みそを混ぜておく。
- ④②の表面に、③を塗り、上から白ごまをふり、少し焼き色がつくまで焼く。
- ⑤きゅうりは板ずりした後、しばらく置いてから水洗いする。これをじゃばら(蛇腹)に切って、甘酢に浸ける。
- ⑥④を盛り付け、じゃばらきゅうりを手前に添える。

ポイント!

- ・鱧(さわら)は、魚へんに春と書きます。瀬戸内海沿岸では春を代表する魚です。サバ科の海水魚で、体側に灰色の斑点が並んでいます。塩焼き、照り焼き、西京焼きなどに用いられます。
- ・じゃばら(蛇腹)は、きゅうりに斜めに薄く、太さ半分まで切り目を入れます。半回転させて同じように切り目をいれると蛇腹状になり、甘酢につけることで、しんなりします。



★こまつなめこ豆腐の炒めもの(第4回「たっぷりVege食べる料理コンテスト」レシピ集掲載作品)

	1人分(g)	
小松菜	20	
木綿豆腐	15	
なめこ	7	
酒	1.5	
しょうゆ	2	
油	1	

エネルギー: 27 kcal

食塩相当量: 0.3 g

- ① 小松菜は根元を切り落とし、3cm長さに切り、豆腐は水気をきり1cm角に切る。なめこは湯通ししておく。
- ② フライパンに油を熱し、豆腐を焦げめがつくまで炒め、さらに小松菜となめこを加えさっと炒める。
- ③ 酒、しょうゆを加えさっとからめたら出来上がり。

ポイント!

・小松菜は、カロテンやカルシウム、鉄、食物繊維などを豊富に含み、特にカルシウムはほうれん草の3倍以上も含まれます。
 ・カロテンは、この料理のように油調理することで吸収が良くなります。
 ・カルシウムの吸収を良くするには、ビタミンDと一緒にとることがオススメです。きのこ類や魚にはビタミンDが豊富です。

★春の炊き合わせ

	1人分(g)	
さといも	25	
菜の花	20	1本
生麩	5	
わかめ(乾)	0.5	
だし(かつお・昆布だし)	50	
砂糖	3.5	
塩	0.2	
薄口しょうゆ	3	

エネルギー: 47 kcal

食塩相当量: 0.9 g

- ① さといもは、土を洗い流して水気をふく。皮をむき、塩少々(分量外)をふってもみ、水で洗ってぬめり・汚れをとる。その後、下ゆでし、沸騰後5分くらいでざるにあげ、水で洗ってぬめりを除いておく。
- ② 下ゆでしたさといもは、1cmの輪切りにする。菜の花は熱湯で下ゆでし、2等分しておく。生麩は1人2切れに切っておく。わかめは水でもどし、適当な大きさに切っておく。
- ③ 鍋に、だし、砂糖を入れ、さといもを入れてやわらかくなるまで弱火で静かに煮る。塩とうすくちしょうゆを加え、さらにわかめ、菜の花、生麩を入れてひと煮立ちさせたら火を止める。

ポイント!

・さといものぬめりは、ガラクトンという多糖類とたんぱく質が結合したものとわれています。塩もみと下ゆでによってぬめりをとることで、煮物のふきこぼれを防ぎ、調味料の浸透もよくなります。

★野菜とりんごのチーズごま和え

	1人分(g)	
ブロッコリー	10	
れんこん	7	
りんご	5	
クリームチーズ	2	
ねりごま(白)	2	
しょうゆ	0.7	
だし	2	

エネルギー: 30 kcal

食塩相当量: 0.1 g

- ① ブロッコリーは小房に分ける。れんこんは皮をむき、いちよう切りにして酢水(分量外)につけておく。りんごは皮つきのままいちよう切りにし、塩水につけておく。
- ② ブロッコリー、れんこんをそれぞれをゆでる。
- ③ クリームチーズは常温にもどし、ねりごま、しょうゆ、だしと合わせ、和え衣を作る。
- ④ ブロッコリー、れんこん、りんごを和え衣であえる。

ポイント!

・れんこんは、切り口が空気中の酸素に触れると、れんこんのポリフェノールという成分が酸化酵素により酸化されて褐変してしまいます。切ったらすぐに酢水につけておくことで、酸化酵素の働きを抑え、褐変を防ぎます。
 ・りんごを塩水に漬けておくのも、食塩によって酸化酵素の働きを抑えています。

★すまし汁

	1人分(g)	
そうめん(乾)	5	
手まり麩(乾)	1	
みつば	2	
だし(かつお・昆布だし)	150	
塩	0.3	
薄口しょうゆ	3	

エネルギー: 27 kcal

食塩相当量: 1.2 g

- ① そうめんは熱湯で下ゆでしておく。みつばは3cm長さに切っておく。手まり麩は水でもどしておく。
- ② だしをあたため、塩とうすくちしょうゆで調味し、手まり麩を入れる。
- ③ そうめんとみつばを入れた椀にだしを注ぐ。

★いちご大福

	1個分(g)	
白玉粉	10	
水	20	
砂糖	5	
いちご	中1こ	
こしあん	20	
片栗粉	適量	

エネルギー: 110 kcal

- ① いちごは洗ってへたを包丁で切り、水気をふく。あんは等分に分け、いちごのまわり2/3をあんであんで包んでおく。
- ② 白玉粉、砂糖、水を耐熱容器に入れよく混ぜる。
ラップをして電子レンジで1分30秒ほど加熱。
電子レンジから出してよくねる。さらに様子を見ながら30秒ほど加熱し、もう一度よくねる。(電子レンジによって加熱時間は調節してください)

コシが出てきたら片栗粉をしいたバットにとり、粉をまぶして人数分に分ける。

- ③ ②のおもちを丸く手でのばし、いちごあんの上から包む。

ポイント!

- ・火を使わず電子レンジのできるので、子どもと作っても安心です。
- ・白玉粉はもち米を水に漬けて細かくひき、乾燥させたものです。
- ・いちごの甘酸っぱさ、こしあんの甘味、やわらかいもち生地の相性がバツグンです!



おもちで巻くように包んでもよい