

weekly FoodNote ほたてと菜の花の炊き込みごはん



旬を味わう 春ごはん

エネルギー (1人分) : 493kcal
塩分 (1人分) : 0.5g

食事はバランスチェック!

主食 副菜 主菜

ワンポイントアドバイス
菜の花と一緒に炊くと色移るので後から加えましょう!

※写真はイメージです。

- 【作り方】
- ① お米はといで30分水につけ、ザルあげする。
 - ② 菜の花はaで下味をつける。
 - ③ 炊飯器にお米、水、めんつゆ、ほたて、たけのこを加え炊く。
 - ④ ごはんが炊けたら軽く混ぜ、菜の花を加え少し蒸らす。

- 【貝付きほたてのはずし方】
1. 貝の平らな方を下にする。
 2. 貝の隙間から洋食ナイフなどをさし込み、貝の底を左右に動かしながら貝柱を貝からはがすと自然に殻が開く。
 3. ヒモをはずし、ウロ(中腸腺)を手前に引きはずす。(ウロは貝毒の原因になるので捨てる)
 4. 貝柱とヒモをよく洗ってから調理する。

材料 (4人分)

| | |
|------------------------|--------|
| ●お米 | 3カップ |
| ●水 | 3カップ |
| ●めんつゆ (2倍希釈) | 大さじ3 |
| ●貝付きほたて (貝柱とヒモは半分に切る) | 4個 |
| ●たけのこの水煮 (食べよい大きさの薄切り) | 小1個 |
| ●菜の花 (茹でて3等分に切る) | 1束 |
| 「しょうゆ | 小さじ1/2 |
| 」だし汁 | 小さじ1 |

weekly FoodNote 皮付き新じゃがの肉じゃが



エネルギー (1人分) : 237kcal
塩分 (1人分) : 2.0g

食料
バランス
チェック

副菜 主菜

ワンポイントアドバイス
新じゃがいもは、揚子で
数カ所さして煮ると
味がよくしみこみます。

- 【作り方】
- ① 鍋にサラダ油を熱し牛肉、新じゃがいも、にんじん、たまねぎを炒める。
 - ② ①の材料としらたき、水、めんつゆを加えアクをすくいながら煮る。
 - ③ 材料が煮えたら器に盛り、さやえんどうを散らす。

| 材料 (4人分) | |
|----------------------------|-------|
| ●牛肉細切れ (食べよい大きさに切る) | 200g |
| ●新じゃがいも (小) (きれいに洗う) | 12個 |
| ●にんじん (半月に切る) | 1/2個 |
| ●たまねぎ (くし形に切る) | 1個 |
| ●小結びしらたき | 4個 |
| ●さやえんどう (筋を取り茹でる) | 8本 |
| ●めんつゆ (2倍希釈) | 70cc |
| ●水 | 150cc |
| ●サラダ油 | 大さじ2 |

※写真はイメージです。

weekly
FoodNote

旬を味わう
春スイーツ



食卓
バランス
チェック!

主菜

牛乳・乳製品

果物

エネルギー (1個分) : 130kcal
塩分 (1個分) : 0.3g

※写真はイメージです。

レンジで簡単!

いちご大福

【作り方】

- ① いちごをあんこで包む。
- ② 白玉粉と砂糖を深い耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、少しずつ水を加え混ぜる。
- ③ ②にラップをして電子レンジ(600w)で3分加熱して取り出し、よく混ぜた後にもう一度3分加熱する。
- ④ ③をレンジから取り出して再びよく混ぜ、片栗粉を敷いたまな板に置き、10等分して丸くのばす。
- ⑤ つなぎ目を下にするように、④で①を包む。
この際に半分(5個)はクリームチーズを合わせ、
半分(5個)はホイップクリームを合わせる。

材料(10個分)

- | | |
|----------------------------|----------------------------------|
| ● 白玉粉…………… 200g | ● あんこ (丸く10個にする) …………… 100g |
| ● 砂糖…………… 50g | ● ホイップクリーム …………… 20g |
| ● 水…………… 220cc | ● クリームチーズ (5mm厚さの正方形に切る)… 50g |
| ● いちご (へたを取る) …………… 10粒 | ● 片栗粉…………… 適量 |