

ひな祭りの海鮮ちらし



【作り方】

- ① 温かいごはんにご飯に五目ちらしの素を混ぜ合わせる。
- ② 器に盛り付け、錦糸卵をちらし、刺身・えびを彩りよく盛り付ける。
- ③ でんぶ、いくらをのせ、さつとゆでて細切りにしたさやえんどうを飾る。

材料 (2人分)

- 五目ちらしの素…………… 2人前
- ごはん…………… 1.5合
- いか(刺身用)…………… 2切
- いくら…………… 適宜
- えび(ゆで)…………… 4尾
- たい(刺身用)…………… 2切
- まくろ(刺身用)…………… 2切
- サーモン(刺身用)…………… 2切
- 錦糸卵…………… 卵3/4個分
- でんぶ…………… 適宜
- さやえんどう…………… 適宜

お寿司で祝おう
ひな祭り



エネルギー
(1人分)
449
kcal

塩分
(1人分)
2.5g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は1人前のイメージです。

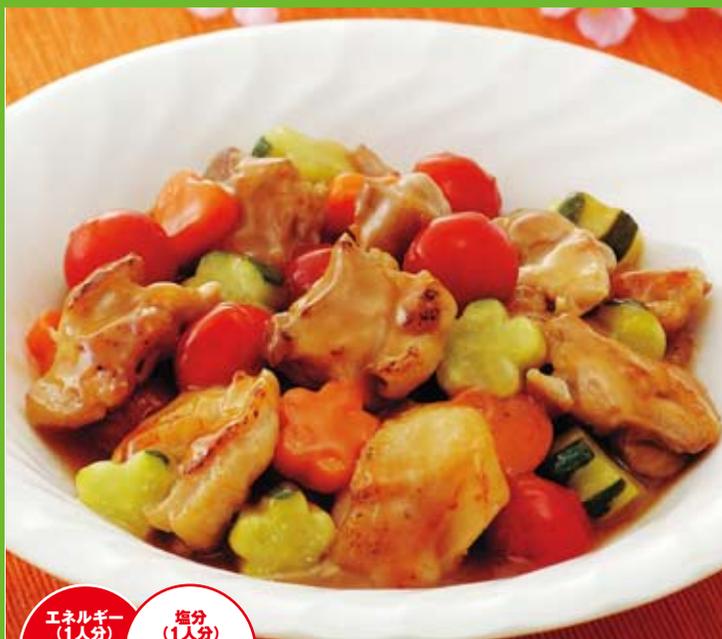
【作り方】

- ①米は洗って少し固めに炊き、すし酢昆布だし入りをまわしかけて混ぜ、冷ます。
- ②ラップに、スモークサーモン・たい・まぐろ・えび・いかと青じそを置いて、その上にすし飯をのせてラップで丸く包む。
- ③いくらと納豆は、ラップで丸く握ったすし飯にそれぞれ薄焼き卵・のりを巻いてその上にのせる。スモークサーモンはハート型に抜いたスライスチーズ、いからはスプラウト、納豆は万能ねぎをのせる。
- ④②はラップを外して、③と一緒に器に盛る。

材料(4人分)

- スモークサーモン……………4枚
 - たい(刺身用)……………4切
 - まぐろ(刺身用)……………4切
 - えび(ゆで)……………4尾
 - いか(刺身用)……………4切
 - いくら……………適量
 - スライスチーズ……………15g
 - 納豆……………1パック
 - 青じそ……………適量
 - スプラウト……………適量
 - 万能ねぎ(小口切り)……………適量
 - 焼きのり……………1枚
 - 米……………2合
 - すし酢昆布だし入り……………大さじ4
- 【薄焼き卵】
- 卵……………1個
 - 砂糖……………小さじ1/2
 - 塩……………少々

weekly FoodNote とりもも肉とミニトマトの甘酢あんかけ



エネルギー
(1人分)
263
kcal

塩分
(1人分)
1.6g

食事バランスガイドによる分類
 主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は4人前のイメージです。

【作り方】

- ① 若どりもも肉はaで下味をつける。にんじんは抜き型で花型に抜きゆでる。きゅうりも花型に抜く。bをすべて合わせ、甘酢あんを作る。
- ② フライパンでサラダ油を熱し、とり肉を中火で炒め、火が通ったらにんじん、きゅうりを加え塩、こしょうをし約1分炒める。
- ③ ②にミニトマトを加え、温まったら甘酢あんであらめ、器に盛りどうぞ。

材料 (4人分)

- 若どりもも肉角切り…………… 300g
- a ●塩…………… 小さじ1/3
- 酒…………… 大さじ1
- にんじん…………… 1/2本
- きゅうり…………… 1本(90g)
- ミニトマト(ヘタを取る)…………… 1パック(200g)
- サラダ油…………… 大さじ1
- 塩…………… 小さじ1/4
- こしょう…………… 少々
- 【甘酢あん】
- 酢…………… 大さじ2 1/2
- 砂糖…………… 大さじ2 1/2
- しょうゆ…………… 小さじ2 1/2
- b ●塩…………… 小さじ1/3
- 水…………… 大さじ3
- 片栗粉…………… 小さじ2



【作り方】

- ① 白玉粉にヨーグルトを加え混ぜ、直径2cm位に丸める。
- ② 沸騰した鍋に①を入れる。白玉が浮いてきたら水にとる。
- ③ パイナップル、キウイ、いちご、グレープフルーツ、オレンジと水気を切った白玉を合わせる。
- ④ 器に③を盛り、黒豆を散らす。

材料 (4人分)

- パイナップル(一口大に切る)..... 260g
- キウイ(5mm厚さの薄切りを2等分にする)..... 1/2個(40g)
- いちご(半分に切る)..... 8個(60g)
- グレープフルーツ(小房に分ける)..... 3房(60g)
- オレンジ(小房に分ける)..... 3個(40g)
- 白玉粉..... 100g
- ヨーグルト..... 1/2カップ(100ml)
- 黒豆の甘煮..... 50g

エネルギー
(1人分)
171
kcal

塩分
(1人分)
0
g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 乳・肉・魚卵 果物

※写真はイメージです。