

1/7^土は
春の七草です



エネルギー(1人分)

352kcal

塩分(1人分)

2.6g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

お菓子・デザート

果物

※七草雑炊は除く。

※写真は4人前のイメージです。



ご存知ですか?

春の七草

- せり ●なすな ●ごぎょう
- はこべら ●ほとけのざ
- すすな ●すすしろ

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- 豚肉ロース(幅5cmに切る) 300g
 - 白菜(長さ5cmのざく切り) 1袋(100g)
 - 大根(いちょう切り)···10cm
 - にんじん(花型に抜く) 1/2本
 - 長(白)ねぎ(斜めに切る) 1本
 - えのき(石つきを落とし手でほぐす) 1袋(100g)
 - ぶなしめじ(石つきを落とし手でほぐす) 1袋(100g)
 - 三つ葉(長さ5cmに切る) 1束
 - 木綿豆腐(8等分に切る) 1丁
- [七草雑炊]**
- 七草セット(一口大に切る) 1パック
 - ご飯 150g

- 水 6カップ(1200ml)
- 塩 小さじ1
- 和風だしの素(顆粒)···小さじ1
- みりん···大さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ2

作り方

- ① 鍋にaを入れて火にかけ、沸騰したら白菜・大根・にんじん・長(白)ねぎ・えのき・ぶなしめじを入れる。
- ② 三つ葉・豆腐・豚肉ロースを加え、火が通ったらできあがり。

[七草雑炊]

- ③ 鍋を食べ終わって残っただし汁にご飯・七草を入れ、ふたをして強火にかけ、沸騰したら弱火にして約2分煮て火を止める。
- ④ 器によそって、お好みでぼん酢(分量外)などをかけてどうぞ。

たこでござ多幸焼きそば



エネルギー(1人分) **403kcal** 塩分(1人分) **2.1g**

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。

ワンポイントアドバイス
 がらスープと塩昆布を使うので、さっぱりしつつもコクのある仕上がります。

材料(4人分)

- 蒸し焼きそば..... 4玉
- もやし.....1袋 (250g)
- 桜えび.....20g
- たこ (3cmの乱切り).....150g
- 玉ねぎ (薄切り).....1個
- にんにく (薄切り).....1片
- パプリカ 赤 (千切り).....1/2個
- 塩昆布.....15g
- にら (5cmに切る).....1束
- サラダ油..... 大さじ2
- がらスープの素 (顆粒)..... 大さじ1
- a.....小さじ1/2
- 酒..... 大さじ1
- 塩.....小さじ1/2

作り方

- ① aは混ぜておく。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1をひき、にんにくを加えて弱火で炒める。香りが出たら強火にし、桜えび・玉ねぎ・パプリカ・にら・もやし・たこを入れて炒め、火が通ったらお皿に移す。
- ③ フライパンに残りのサラダ油を足し、蒸し焼きそばをほぐしながら中火でじっくり炒める。
- ④ ③に②を加え塩昆布、aを入れさらに約1分炒め、器に盛りつける。



※餅は4~5時間程度おくとかたくなってしまいますので、お早めにお召し上がりください。

※写真はイメージです。

ワンポイントアドバイス

形をきれいに仕上げるために、包む餅はフチ部分を中央より少し薄めにのばしましょう。

材料(5個分)

- 切り餅……………5個
- 砂糖……………大さじ3・3/4
- 水……………75ml
- 片栗粉……………大さじ1
- あんこ……………150g
- いちご……………2粒
- りんご……………10g
- キウイ……………10g
- パイナップル……………10g
- みかん(缶詰)……………2粒
- 飾り果物……………少量

作り方

- ① あんこを5等分に分け、いちご・りんご・キウイ・パイナップル・みかんをそれぞれ包む。
- ② 耐熱ボウルに切り餅1個あたり砂糖大さじ3/4、水15mlを入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジ(600w)で約1分20秒加熱する。
- ③ ②をゴムべらで水分がなじむように混ぜ、ラップをかけて再び電子レンジ(600w)で約30秒加熱し、なめらかになるまで混ぜ、人肌に冷ます。
※一度に全部加熱すると、包んでいる間に残りがかたくなってしまいますので、2回に分けて作るのがおすすめです。
- ④ まな板に片栗粉を振り、③を10cmの円形にのばす。
- ⑤ ④に①を包み、丸く成型して大福を作る。
- ⑥ ②~⑤を繰り返し、5種類の大福を作る。