



材料(4人分)

- 寿司だねセット……………1パック
- ミツカン 五目ちらし…小袋1袋
- ごはん(温めておく)……………500g
- うずら卵の水煮…1パック
- 黒ごま……………適量
- ケチャップ……………適量
- ピック(青と赤)……………各1本
- きゅうり(しゃく用に細い三角形を切り、男雛の着物用にピーラーで薄く切る。残りは薄い輪切り)……………1本
- にんじん(女雛の扇用にいちよう形に切り、残りは花形に抜きレンジ(600W)で1分加熱する)……………1/3本
- 菜の花(茹でて半分に切る)…1/2束(100g)
- 大葉(半分に切る)……………適量
- 味付けいなりあげ…1パック(12枚分)
- 錦糸卵……………適量

作り方

- ① ごはんに五目ちらしを加えて混ぜ、ちらし寿司を作ったら、半分はラップなどを使ってピンポン玉大に丸く形を整え、残りはいなりちらし用に10～12等分に軽く握る。
- ② 【お雛様の身体を作る】
ピンポン玉大の①にピックを使ってうずら卵を刺す。うずら卵には黒ごまで目を作り、女雛はケチャップで頬を赤くする。
- ③ 【男雛を作る】
男雛の着物用のきゅうりを②に着せ、しゃく用のきゅうりを飾る。
- ④ 【女雛を作る】
女雛の着物として、寿司だねセットのえび2枚を②に着せ、扇用のにんじんを飾る。
- ⑤ 【手まりちらしを作る】
ラップを広げお好みの刺身を中央に置き、大葉をお好みでのせ、ピンポン玉大の①のをせたら、茶巾絞りの要領でひねって丸く形を整え、ラップをとる。
- ⑥ 【いなりちらしを作る】
いなりちらし用の①を味付けいなり形よく詰め、お好みの刺身・野菜・うずら卵・錦糸卵などを飾る。
- ⑦ 大きめの皿に③・④・⑤・⑥を盛り付け、菜の花や花形ににんじんを飾る。

はまぐりと鯛のアクアパッツァ 豆乳仕立て



カロリー(1人分)

346kcal

塩分(1人分)

1.7g

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

※栄養価は、レシピを3人分として算出しています。

※写真はイメージです。

ワンポイントアドバイス

加熱しすぎると魚介が硬く
なって、豆乳も分離しちゃう
から、豆乳を入れたら沸騰
させず温める程度に。

材料(2~3人分)

- 鯛切身(ペーパーで水分をふきとる)..... 2切
- はまぐり(砂抜きしておく)..... 200g
- ミニトマト(ヘタをとる)..... 8個
- 新じゃがいも(皮付のままレンジ(600W)で4分加熱し
4等分に切る)..... 2個
- アスパラガス(硬い部分の皮をむき斜め切り)..... 3本
- パプリカ(黄)(細切り)..... 1/4個
- オリーブオイル..... 大さじ2
- にんにく(みじん切り)..... 1片
- 白ワイン..... 大さじ2
- 水..... 1/4カップ(50ml)
- 無調整豆乳..... 3/4カップ(150ml)
- 塩..... 適量
- 黒こしょう..... 適量
- イタリアンパセリ(ちぎる)..... 適量

作り方

- ① フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、
香りがしてくるまで炒めたら、鯛を入れ両面
こんがり色づくまで強火で焼く。
- ② ①にはまぐり・野菜すべて・白ワイン・水を加え、
沸騰したらフタをして中火で5分蒸す。
- ③ ②に豆乳を加え、塩・黒こしょうで味をととのえ、
沸騰直前で止めたら器に盛り、イタリアンパセリを散らす。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.0
♣3群0.9

♥2群2.4
♦4群1.2

合計
4.5点

カルピスで作る 春のふるふるジュレ



カロリー(1個分)

110kcal

塩分(1個分)

0.0g

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

ワンポイントアドバイス

かための食感がよければ水の量を調節してね。甘さを控えたいときは、缶詰のシロップを水に替えて。

材料(6個分)

- カルピス(原液)…………… 3/4カップ(150ml)
- 水…………… 1カップ(200ml)
- 白桃缶詰のシロップ…………… 1/4カップ(50ml)
- いちご(ヘタをとり、4等分に切る)…………… 1/2パック
- 白桃缶詰の白桃(果肉をフォークでつぶしておく)・ 250g(1缶分)
- 粉ゼラチン…………… 5g
- ミント…………… 適量

作り方

- ① 耐熱皿に水大さじ2(分量外)を入れ、粉ゼラチンを振り入れ、しばらく置いてなじんだら、電子レンジ(600W)で30秒加熱する。
- ② ボウルにカルピス・水・缶詰のシロップを入れて混ぜ合わせたら、①を加えさらに混ぜる。
なじんだらいちご・缶詰の白桃も加え混ぜる。
- ③ ②をおたまなどを使って容器に注ぎ、冷蔵庫で2時間以上冷やし、ミントを添える。
※急いでいるときは冷凍庫で30分程冷やしてもOK。

四群
点数
(1個分)

♠ 1群0.0
♣ 3群0.6

♥ 2群0.0
♦ 4群0.8

合計
1.4点