

中華風おこわ



1人分383Kcal 塩分1.7g 一人当たり169円

材料 [4人分]

- もち米……………2カップ
- 中華スープの素……………小さじ1
- 水……………1と2/3
- 酒……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/3
- 砂糖……………小さじ1

具として

- 焼き豚……………100g
- ゆでたけのこ……………50g
- 干しいたけ……………2枚
- 京ねぎ……………1/4本
- サラダ油……………大さじ1/2
- ごま油……………大さじ1/2

作り方

- 1 もち米は洗ってざるに上げ、20～30分間置く。
- 2 焼き豚・たけのこは1cm角に切り、干しいたけはもどして石づきを取り、1cm角に切る。ねぎは小口切りにする。
- 3 深めの耐熱容器に②を入れ、サラダ油・ごま油をふって混ぜ、もち米と残りの調味料を入れて混ぜる。
- 4 ③にラップフィルムをかけ、電子レンジに約14分かける。いったん取り出して全体を混ぜ、ラップをかけて再び電子レンジに約6分間かけ、約10分間蒸らす。

ポイント

- 電子レンジにかける時間は約20分間ですが、途中6分どおり火を通したところで 混ぜ返し、再びかけること。
- 電子レンジにかける時間は、出力を確認すること。500Wを基準にした場合、600Wは時間を約20%減で、400Wは約20%増を目安にします。
- 「ラップをかける」と表記してある場合は、電子レンジ用のふたを使ってよい。容器は、電子レンジの使えるものであることを確認すること。

材料 [4人分]

- 鯛……………小1尾 (約300g)
 - 塩…………… 小さじ2/3
 - 酒……………大さじ1
 - 大根……………300g
 - にんじん……………20g
 - きゅうり…………… 1/2本
 - 塩……………小さじ1
 - 柚の皮…………… 1/8個分
- A**
- 砂糖…………… 大さじ2/3
 - 酢……………大さじ3
 - 塩…………… 小さじ1/8

作り方

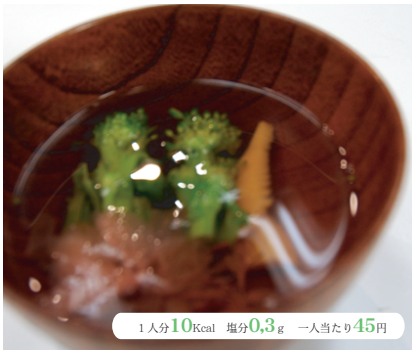
- 1 鯛はうろこ、えら、内臓をとる。よく洗い、水気をふく。胸びれの下と尾の付け根の表裏に切り込みを入れる。塩 (おなかを中心に) ・酒 (身をふっくらさせるため) をふる。
- 2 十分に蒸気が上がった蒸し器に入れ、強火で15分蒸す。
- 3 大根、にんじんは千切りにする。きゅうりは斜め薄切りにし、千切りにする。あわせて塩をし、約10分置く。水気をしぼる。
- 4 鯛の粗熱が取れたら、頭と尾を取り、別にしておく。(かわかないようにラップ等をする。) 骨を除きながら身をほぐす。
- 5 Aをあわせ、③、鯛の身を混ぜる。
- 6 ゆずは皮を薄くへぎ、千切りにする。
- 7 器に頭と尾を置き、身の部分に⑤を盛る。ゆずの皮を散らす。

鯛なます



1人分81Kcal 塩分0.9g 一人当たり201円

菜の花のお吸い物



1人分10Kcal 塩分0.3g 一人当たり45円

材料 [4人分]

- たけのこ……………50g
- 菜の花……………50g (1/4束)
- 桜の花の塩漬け……………4房
- だし汁……………3カップ
- 淡口しょうゆ……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/3
- 酒……………小さじ2

作り方

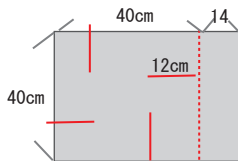
- 1 たけのこは、薄切りにする。
- 2 菜の花は小房に分け、ゆでしておく。
- 3 桜の花の塩漬けは、さっと熱湯をかけておく。
- 4 出し汁を調味しておく。
- 5 椀に、1～3を色よく盛り、4の本汁を張る

Spring has come...

手作りカステラ

材料 [約20cm角1台分]

- 卵 (L) ……………5個
- 上白糖……………110g
- キザラ……………60g
- はちみつ……………55g
- 牛乳……………35cc
- 強力粉……………140g



作り方

- 1 新聞紙1日分 (24ページ分) を正方形に切り、4隅に12cmの切込みを入れて箱型にし、内側にアルミホイルを敷きこんで型を作る。アルミホイルの内側に、クッキングペーパーを敷いておく。
- 2 大きなボールに卵をほぐして砂糖を入れ、ハンドミキサーで5分泡立てる。(この間に、はちみつと牛乳を湯せんにかけて、温めておく。)
- 3 キザラと②と(湯せんにかけていた牛乳・ハチみつ)を入れて1分泡立てる。
- 4 強力粉を加え、【の】字がかけるくらいに泡立てる。
- 5 オーブンを170℃に温める。
- 6 ①の型に流し入れ、底から泡が出てきたら、表面の泡を消す。
- 7 オーブンに入れて、10分焼き、150℃にして30分焼き、さらにアルミホイルで蓋をして15分焼く。



1人分200Kcal 塩分0.14g 一人当たり42円

カステラ型のつくりかた



正方形の隅12cmに切込 箱型に折り目を入る 紐が立って 箱の完成!! アルミホイルも敷き敷き 丈夫な焼き型の完成! クッキングシートも敷いて ハイ!できあがり!