

菜の花ごはん



春らんまんの菜の花ご飯です。お弁当にもぴったり★

【1人あたり エネルギー 211kcal 塩分 1,1g 1食分62円】

＜材料：4人分＞

米	2合
だし汁	350ml
酒	大さじ2
塩	小さじ1
菜の花	1/2束
ゆで塩	少々
卵	2個
塩	小さじ1/4
サラダ油	小さじ1

- 1 米は洗って、ザルにあげておく。
- 2 菜の花は根元を1cm切り落とし、塩少々を入れた熱湯で色よく茹でて水にとり、固く絞って4cmに切って下の部分と切り分ける。
- 3 炊飯器にお米、出し汁、酒、塩を入れて、ひと混ぜしてからスイッチを入れる。
- 4 フッ素加工のフライパンにサラダ油を薄くひき、塩少々を入れたとき卵を入れて加熱する。菜ばしで手早くかき混ぜて、細かい炒り卵にする。
- 5 ご飯が炊きあがったら、2の菜の花、4の炒り卵を加えて全体を混ぜ合わせて器に盛る。

えびとブロッコリーの蒸し炒め



えびの赤が際立つブロッコリーの蒸し炒め
ブロッコリーを下ゆでせず出来るのでラックラック★

【1人あたり エネルギー 169kcal 塩分 0,33g 1食分133円】

＜材料：4人分＞

えび	12尾
塩	少々
酒	大さじ2
塩	少々
ブロッコリー	1株
にんにく	2片
酒	大さじ4
塩	少々
ごま油	大さじ2

- 1 えびは殻と背ワタを取り除き、しっぽを切る。塩水で洗って水気をきり、酒・塩をまぶしておく。
- 2 ブロッコリーは小房に分ける。
- 3 にんにくはみじん切りにする。
- 4 フライパンにごま油を熱し、えび、ブロッコリーの根もと、にんにくを炒める。
- 5 ブロッコリーの根もとに熱がとおったら、つぼみの部分も入れ、軽く混ぜ、酒を入れてフライパンに蓋をして弱火で蒸す。
- 6 強火で炒めて水分を飛ばし、塩で味を整えて器に盛る。

カリフラワーと鶏肉の炒め物



カリフラワーは柔らかく、胸肉はジューシーで
おいしい炒め物。花型のニンジンで楽しさUP★

【1人あたり エネルギー 251kcal 塩分 2,1g 1食分212円】

＜材料：4人分＞

カリフラワー	350g
塩	少々
鶏胸肉	250g
塩	少々
こしょう	少々
酒	少々
かたくり粉	大さじ2
生しいたけ	3枚
ゆでたけのこ	50g
にんじん	50g
さやえんどう	10枚
しょうが(みじん切り)	大さじ1
サラダ油	大さじ4
A	
スープ	
固形スープの素	1個
水	1カップ
塩	小さじ1
砂糖	大さじ1.5

- 1 カリフラワーは小房に分け、熱湯の中に塩少々を入れた中でゆでて、ザルにとる。
- 2 鶏胸肉は皮をとり、同じ厚みに切り分ける。塩・こしょう・酒をふり、下味をつける。
- 3 さやえんどうはさっと塩ゆでする。
- 4 にんじんは皮をむき、薄い輪切りにして、さっとゆでる。(花型に抜く)
- 5 たけのこは薄切りにして、ゆでしておく。
- 6 しいたけは、食べやすい大きさに切る。
- 7 中華鍋にサラダ油を熱し、生姜を炒め、鶏肉にかたくり粉をまぶして炒める。
- 8 肉をとりだす。
- 9 サラダ油を少し足して、カリフラワー・生しいたけ・ゆでたけのこ・にんじんを炒め、8の肉を戻してAのスープと調味料を入れて、味を整える。

キャベツもりもりミモザ風サラダ



卵が花いっぱいに見えてカワイイ!ミモザ風サラダです★

【1人あたり エネルギー 121kcal 塩分 0,33g 1食分67円】

＜材料：4人分＞

キャベツ	300g
ゆで卵	2個
ツナ	1缶
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	適量

- 1 キャベツは洗って、ざく切りか粗みじんに切る。
- 2 耐熱容器にいれラップをして、電子レンジで2分ほど温める。
- 3 荒熱がとれてから塩・こしょうを軽く振り、ツナと混ぜてから、水気を絞る。
- 4 その上から、みじん切りのゆで卵をのせる。
- 5 マヨネーズをあみがけにして食べる。

ジャムサンドクッキー



ジャムがプラスされて
よりかわいく、よりおいしく仕上がります。

【1人あたり(3個) エネルギー 454kcal 塩分 0g 1食分74円】

＜材料：15個＞

バター	125g
粉砂糖	80g
卵黄	1個
薄力粉	220g
ジャム	適量
仕上げ用	
粉砂糖	適量

- 1 バターは常温に戻し、薄力粉、粉砂糖は、それぞれふるっておく。
- 2 バターと粉砂糖をよく練る。
- 3 卵黄を入れてよく練る。
- 4 薄力粉を入れてさっくり混ぜる。
- 5 粉っぽさがなくなったらまとめてラップに包み冷蔵庫で30分以上ねかせる。
- 6 オープンを180度に温める。
- 7 生地をラップではさみ、両端に割りばしをおいて、綿棒で均一にのばす。
- 8 大きい花型と、中をくりぬいた花型を、型で抜く。
- 9 オープンで10～13分焼く。
- 10 ジャムをレンジでやわらかくして、大きい花型と、中をくりぬいた花型をジャムでくっつける。
- 11 仕上げの粉砂糖をふってから、まん中にジャムを流し入れる。