

春のミニ押しずし



《材料：3人分》

- すし飯……………2合
- 卵……………3個
- 砂糖……………大さじ1/2
- 塩……………少々
- 油……………少々
- ツナ缶……………1缶
- しょうゆ……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- 鮭フレーク……………大さじ3
- 桜でんぶ……………大さじ6
- 菜の花……………1束
- ゆで塩……………適量

【1人あたり(2個) 252円 エネルギー 353kcal 塩分 2.5g】

《作り方》

- ① 牛乳パックの空き箱をよく洗い、乾かす。底から約6cm高さのところで切り、すしを押しするために、底より一回り小さい大きさのものを残った分から切り取る。
- ② いり卵を作る。ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖、塩少々を加えて混ぜる。フライパンに油を熱して卵液を流し入れ、菜箸4本ほどで絶えず混ぜて細かいいり卵を作り、取り出して粗熱をとる。
- ③ ツナそぼろを作る。小鍋にツナを缶汁ごと、しょうゆ、砂糖を入れて火にかける。菜箸で混ぜながら炒め、汁けがなくなったら取り出して粗熱をとる。
- ④ 菜の花は、飾り用の12個を切り取って30秒ほど塩ゆでし、水で冷まして、キッチンペーパーで水気をふきとる。
- ⑤ ①の牛乳パックにラップを大きめに敷き、いり卵1/6量(約大さじ2) ツナそぼろ1/3量(約大さじ1)をそれぞれ斜め半分にのせ、基本のすし飯を1/12量(茶碗約1/2杯弱)、でんぶ大さじ1、基本のすし飯を1/12量のせる。切り取った紙をぬらして上のにのせ、ぎゅっと押す。
- ⑥ 上を押さえながらラップごと引き上げ、紙もはずして返して盛る。④の菜の花を飾る。同様にあと2個作る。

春の押しずし 作りやすい材料で
彩り豊かに、明るい春をイメージ

菜の花と牛肉のオイスター炒め



《材料：2人分》

- 牛こま切れ肉……………150g
- 酒……………大さじ1
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 片栗粉……………大さじ1/2
- 菜の花……………1束
- 卵……………2個
- にんにく……………1かけ分
- 水……………大さじ3
- オイスターソース……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1/2
- サラダ油……………小さじ2

【1人あたり 392円 エネルギー 306kcal 塩分 1.6g】

《作り方》

- ① 牛肉は下味の材料をもみ込む。菜の花は長さを2~3等分に切り、茎は縦半分に切る。卵は溶きほぐす。たれの材料を混ぜる。
- ② フライパンにサラダ油小さじ1を中火で熱し卵を入れる。さっと炒め、半熟になったらボールなどに取り出す。
- ③ 同じフライパンに、菜の花、にんにく、水大さじ3を入れてふたをし、中火にかけて3分ほど蒸す。取り出しておく。
- ④ 同じフライパンに、サラダ油小さじ1を入れ、下味のついた牛肉を加え、ほぐしながら炒める。肉の色が変わったらたれを加え、全体を混ぜる。卵を戻し入れ、菜の花も戻し、さっと混ぜる。

ふんわり卵に、しゃきっと菜の花、それぞれの食感がおいしい炒め物

菜の花のアボカド和え



《材料：4人分》

- 菜の花……………1束
- アボカド……………1個
- しょうゆ……………大さじ1
- オリーブ油……………大さじ1
- 練りわさび……………小さじ1/3

【1人あたり 93円 エネルギー95kcal 塩分 0.68g】

《作り方》

- ① たれは合わせておく。
- ② 菜の花は、1分ほど塩ゆでし(塩分量外)、冷水にとって冷ます。水気を絞って5cm長さに切る。
- ③ アボカドは、種と皮を除いてボウルに入れ、フォークでざっくりとつぶす。
- ④ ②の菜の花を加えて和え、器に盛って、たれをかける。

わさびの辛みと相性いい菜の花 大人が喜ぶ和え物お楽しみください