



## 春ちらし

1人分347Kcal 塩分1.3g 一人当たり9335円

### 材料〔4人分〕

米…米用カップ2 (360ml)  
水……………260ml  
昆布……………5cm角  
ロゼワイン……………100ml

### 合わせ酢

酢……………50ml  
砂糖……………大さじ2  
塩……………小さじ2/3

### 貝として

ほたて貝柱(刺身用)…8個  
えび(刺身用)…4切れ  
白身魚(刺身用)…4切れ

### A

酢……………大さじ2  
酒……………大さじ1/2  
塩……………少々  
菜の花……………1束  
(つぼみの部分のみ使用)  
しょうゆ……………小さじ1

### 作り方

- 1 米はといで水気を切り、炊飯器に入れる。水と昆布を入れ、30分以上おき、ワインを加えて炊く。炊き上がった後、昆布は取り出しておく。
- 2 合せ酢の材料をよく混ぜて、1の炊き上がったご飯に混ぜ、切るように混ぜる。
- 3 ほたては、ザルに入れて、さっと熱湯をかけ、厚みを3〜4枚に薄く切る。
- 4 Aを合せ、3を、10分ほどつけておく。
- 5 菜の花は、かためにゆで、水にとる。水気を絞って、しょうゆをかけ、軽く絞る。
- 6 2にほたてとエビ、白身魚、菜の花をのせる。



## はまぐりの潮汁

1人分25Kcal 塩分1.1g 一人当たり243円

### 材料〔4人分〕

はまぐり……………8個  
砂だし用塩水  
水……………2カップ  
塩……………小さじ2

水……………4カップ  
昆布……………20センチ

三つ葉……………8本

酒……………大さじ1  
しょうゆ……………小さじ1/2  
塩……………少々

### 作り方

- 1 はまぐり8個は、分量の塩水に30分以上おいて、砂出しをする。
- 2 三つ葉はさっと湯どおしをし、2本ずつ結んでおく。
- 3 鍋に水と昆布を入れ、20〜30分おく。
- 4 1の貝の殻を洗い、3に入れて火にかける。
- 5 沸騰直前に昆布を取り出し、貝の口が開いたら、アクをとって火を止め、貝を取り出す。
- 6 貝の身ははずし、一椀に貝殻1個と身を2個入れ、三つ葉を添える。
- 7 5の汁を熱くし、酒・しょうゆ・塩で調味し、椀にそそぐ。



## 3色だんご

2本分187Kcal 塩分0.03g一人当たり52円

### 材料〔8本分〕

だんご粉……………150g  
砂糖……………50g  
水……………100〜120ml  
(状態を見て加減する)  
春菊の葉……………30g  
食紅……………少々

### 作り方

- 1 春菊の葉はゆでて水にとり、水気をよく絞った後、みじん切りにする。
- 2 ボールにだんご粉と砂糖を入れて混ぜる。分量の水を少しずつ加えて指先で混ぜ込む。耳たぶより少し柔らかめにする。
- 3 生地を3等分し、一つはそのまま。もう一つは春菊、一つは食紅を少量の水で溶いたものをよく混ぜ、3本の棒状に伸ばす。
- 4 1本を8等分してだんご状に丸める。
- 5 たっぶりの湯を沸かし、だんごを入れ、上に浮いてきたら、さらに5〜6分ゆでる。
- 6 水にとって冷まし、水気を切る。串に、緑・白・ピンクの順に刺す。



## フラワーカップパン

1人分543Kcal 塩分2.4g 一人当たり248円

### 材料〔4人分〕

サンドイッチ用食パン  
……………12枚  
バター(マーガリン)  
……………少々

生クリーム……………80cc  
砂糖……………10g  
バナナ……………小1本  
いちご……………4個  
ゆで卵……………2個  
きゅうり……………1/2本  
塩……………少々  
マヨネーズ……………大さじ2

### 作り方

- 1 ココット型またはプリンカップの内側にバターを塗る。食パンをココット型に形よく入れる。
- 2 オープンで200℃8分程度、(もしくはオーブントースターで焦げないように)キツネ色になるまで焼く。粗熱が取れたら、ココット型からはずして、完全に冷ます。
- 3 生クリームに砂糖を食えてホイップする。バナナは5mm厚さの半月切りにして、生クリームと混ぜる。イチゴは縦4等分に切る。
- 4 ゆで卵をポテトマッシャーでつぶす。(ざく切りでも可)。きゅうりは、半月にスライスして塩もみする。ゆで卵ときゅうりをマヨネーズで混ぜる。
- 5 たまねぎをみじん切りにし、サラダ油で炒める。あいびきミンチを加えて、塩・こしょうして炒める。よく加熱できたら、薄力粉・グリーンピース・トマトケチャップを加えて炒め、ひき肉ペーストを作る。
- 6 生クリーム・たまご・ミンチそれぞれをフラワーカップ4個ずつに盛っていく。生クリームには仕上げにイチゴをかざる。
- 7 サニーレタスとプチトマトを添えて盛り付ける。

あいびきミンチ……………80g  
たまねぎ……………40g  
サラダ油……………少々  
薄力粉……………大さじ1/2  
グリーンピース……………大さじ1  
トマトケチャップ……………大さじ1  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
サニーレタス……………4枚  
プチトマト……………1パック

弥生

桃の節句を楽しもう

かんたんレシピで  
気軽に作るう!

コミュニティチャンネル 2ch/111chで放送  
2009年3月放送分レシピ

過去のレシピは、ホームページからダウンロードできます <http://www.cue.tv>