

桜のおむすび～桜と青豆のおむすび～

1人分277Kcal 塩分1,3g 一人当たり168円

材料〔4人分〕

米……………米用カップ2
(360ml)
水……………400ml
グリーンピース……………100g
(さやつきなら200～250g)
酒……………大さじ1
塩……………小さじ1/2
桜の花の塩漬け……………16個

作り方

- 1 米はといで水気を切り、分量の水に30分以上つける。
- 2 グリンピースは、洗しておく。
- 3 炊飯器の米に、酒と塩を混ぜ、グリーンピースをのせて炊く。
- 4 桜の花は洗ってから、水に5分ほどつけておいて塩を少し抜き絞しておく。
- 5 炊きあがったピースご飯を16個にわけて、外側に桜の塩漬けがくるように、おむすびにする。

花卵

材料〔4人分〕

はんぺん……………60g
卵……………3個
砂糖……………大さじ2
みりん……………大さじ1
塩……………少々
油……………少々

1人分110Kcal 塩分1.0g 一人当たり32円

作り方

- 1 はんぺん、卵、砂糖、みりん、塩をミキサー(フードプロセッサー)に入れ、約15秒かけてよく混ぜる。
- 2 小さめ(直径18センチ)のフッ素樹脂加工のフライパンに、油を少々ひき、弱火であたためる。
- 3 1を流し入れ、ふたをしてごく弱火で、6～7分焼く。
- 4 濃い目の焼き色が付いたら裏返し、さらに焼く1分焼く。
- 5 冷めたら、桜の抜き型で抜く。(抜き型がない場合は、四角に切り分ける。)



桜まんじゅう

1人分107Kcal 塩分0.43g 一人当たり35円

材料〔4人分〕

《皮》
A
薄力粉……………160g
砂糖……………60g
ベーキングパウダー
……………小さじ2/3
水……………大さじ4
打ち粉(薄力粉)……………適量

《中身》
こしあん……………240g
桜の花の塩漬け……………18個

飾り用
桜の花の塩漬け……………12個

4×4のクッキングシート・
……………12枚

作り方

- 1 桜の花は水に5分つけて、塩を抜き、水気をとる。飾り用の12個以外はみじん切りにしてあん混ぜ、12等分して丸める。
- 2 Aを泡立て器でざっと混ぜてから、水大さじ2を入れて、手で混ぜる。生地の粉気がなくなるまで水を加減して加え、ひとまとまりになって取り出せる状態にまでよく練る。
- 3 打ち粉をしたまな板の上に、②を置き、12等分して丸める。
- 4 手に粉をつけて、ひとつずつ直径5cm位のにのぼす。(中心は厚く、周辺は薄く。)
- 5 生地であんを包んでとじる。とじ目を下にして、クッキングシートの上にのせる。
- 6 蒸し器にかたく絞った濡れふきんを敷き、まんじゅうを並べ、表面に霧吹きで水をスプレーし、桜の花をのせる。蒸気の立った蒸し器にのせ、強火で約10分蒸す。

卒業、新入学の内祝いの定番は紅白まんじゅう。
桜の花をつかってかわいらしいおまんじゅうを作ってみましょう！

春色の炊き合わせ

1人分167Kcal 塩分1.6g 一人当たり299円

材料〔4人分〕

1) ふき
ふき……………4本
塩……………大さじ1/2
A
だし汁……………カップ1
砂糖……………大さじ1
みりん……………大さじ1
塩……………小さじ1/3
しょうゆ……………小さじ1

2) たけのこ
ゆでたけのこ…1本(400g)
B
だし汁……………カップ1
砂糖……………大さじ1/2
みりん……………大さじ1/2
塩……………小さじ1/4
薄口しょうゆ……………大さじ1/2

3) イカ
やりいかの子供のげそ
……………150g(1パック)
塩……………少々
水……………適量

4)
桜麩……………10cm
C
だし汁……………カップ1/2
みりん……………大さじ1
薄口しょうゆ……………小さじ1

5)
さやえんどう……………8枚

6)
そら豆……………8粒
塩……………少々
水……………適量

7)
木の芽……………8～10枚

作り方

- 1 ふきは鍋に入る長さに切り、塩をふって板ずりをする。熱湯に入れて3～4分ゆで、水にとって皮をむき、5～6cm長さに切る。Aを煮立て、ふきをさっと煮る。煮汁と別々にして冷まし、十分に冷めてから、ふきを煮汁につける。
- 2 ゆでたけのこは、穂先はくし型、根元は1cm厚さの半月に切る。根元のかたい部分には隠し包丁をいれる。鍋にBとたけのこを入れ、落し蓋をして、約15分煮る。
- 3 やりいかのゲソを塩ゆでする。
- 4 桜麩は8等分し、Cに入れて、3～4分煮る。
- 5 さやえんどうは、筋をとって、さっとゆで、4の煮汁につけておく。
- 6 そら豆を塩ゆでして薄皮をむく。
- 7 それぞれを器に盛り、木の芽をたたいて香りを出して、天盛りにする。

