

菜の花ごはん



《材料：2人分》

【1人あたり エネルギー 349kcal 塩分 0.7g 1食分99円】

- 菜の花・・・70g (1/2束)
- 塩・・・小さじ1/2
- しょうゆ・・・大さじ1/2
- 卵・・・1個
- 砂糖・・・小さじ1
- 塩・・・少々
- サラダ油・・・少々
- 温かいご飯・・・1合
- 塩・・・小さじ1/4

- 1 菜の花を塩ゆでし、しょうゆをふっておく。
- 2 しょうゆの水気を絞ってから、1を細かく刻む。
- 3 卵を割りほぐし、砂糖と塩で調味して、いり卵を作る。
- 4 温かいご飯に、塩と3の水気をぎったもの、2を混ぜる。

卵の黄色が、菜の花が咲き乱れる  
春を待ちかねるご飯!

アスパラガスと  
卵のサンドイッチ



《材料：2人分》

【1人あたり エネルギー 382kcal 塩分 2.2g 1食分 133円】

- アスパラガス・・・5本 (100g)
- 塩・・・少々
- かにかま・・・50g
- 卵・・・2個
- マヨネーズ・・・30g
- 塩・・・小さじ1/8
- こしょう・・・少々
- サンドイッチ用食パン・・・4枚

- 1 アスパラガスは、根元の硬い皮をむき、長さを半分に切る。熱湯で、さっと塩ゆでする。
- 2 卵はゆでて、殻をむき、粗みじんに切る。
- 3 かにかまは、ほぐしておく。
- 4 2・3に、マヨネーズと塩こしょうを混ぜておく。
- 5 食パン1枚に4の半分を塗り、アスパラガスを5本のせる。パンで挟む。もう1組も同様に作る。食べやすい大きさに切る。

優しい春色のサンドイッチ  
お弁当にもぴったりです!

えびたま



《材料：2人分》

【1人あたり エネルギー 300kcal 塩分 1.6g 1食分 289円】

- |              |                  |
|--------------|------------------|
| A            | B                |
| 酒・・・小さじ1     | 酒・・・大さじ1         |
| 塩・・・少々       | 塩・・・少々           |
| こしょう・・・少々    |                  |
| かたくり粉・・・小さじ1 | ねぎ・・・15g         |
| 卵・・・2個       | ニンニク・・・1片 (5g)   |
|              | 生姜・・・1片 (5g)     |
|              | サラダ油・・・大さじ1/2    |
|              | サラダ油・・・大さじ1/2    |
|              | サラダ油・・・大さじ1/2    |
|              | トマトケチャップ         |
|              | ・・・大さじ1と1/2      |
|              | しょうゆ・・・大さじ1/2    |
|              | 酒・・・大さじ1/2       |
|              | 砂糖・・・小さじ1        |
|              | 中華スープの素・・・小さじ1/4 |
|              | かたくり粉・・・小さじ1     |
|              | 水・・・50ml         |

- 1 ねぎは、みじん切りにし、仕上げ用に、小さじ1をとりおく。ニンニクと生姜もみじん切りにする。
- 2 ケチャップソースの材料を合わせておく。
- 3 えびを洗って水気を切る。殻をむいて、背側に5mmの深さの切り込みを入れ、背ワタを取っておく。Aの酒・塩・こしょうで下味をつけておく。
- 4 卵を溶きほぐし、Bを加えて混ぜる。
- 5 フライパンにサラダ油大さじ1/2を加えてあたため、4を流し入れ、フライパン全体に広げて、軽くかき混ぜ、半熟の状態を取り出しておく。
- 6 フライパンにサラダ油大さじ1/2を加えてあたため、3のえびにかたくり粉をまぶして、強めの中火で焼く。裏返し、全体の色が変わったら、取り出しておく。
- 7 フライパンにサラダ油大さじ1/2と、1 (ねぎ・にんにく・生姜)を加えてあたため、香りが出たら、②をよく混ぜてから、加えて加熱する。
- 8 ソースにとろみが付いたら、6のえびを入れてソースに絡める。
- 9 5の炒り卵を戻し入れ、大きく崩しながら全体を一混ぜして仕上げる。

ふわふわ卵でボリュームアップ!  
食べごたえ満点のエビタリ!