

鯛めし



《材料：4人分》

米……………2合
鯛切り身……………2切

A
薄口しょうゆ
…大さじ2と1/2
みりん……………大さじ2
酒……………大さじ2

水……………300ml程度
カット昆布……………5cm

《作り方》

- ①ボウルにAの調味料を合わせ、鯛の切り身を入れて軽く混ぜ、30分程漬けこみ、切り身は取り出しておく。
- ②米は洗って、浸水させ（30分から1時間）、ザルにあげておく。
- ③炊飯器に、②の米を入れ、①の漬け汁を入れ、水300mlを加えて、2合の目盛りに合わせる。
- ④①の鯛の切り身、昆布を加えて、普通に炊く。
- ⑤三つ葉の軸を刻み、水にさらして、水気をきる。
- ⑥炊き上がったら、鯛の身だけを皿に取り出して骨を抜き、身はほぐしておく。鯛の骨は小さくても太いので、きちんととっておく。
- ⑦ほぐし身だけをご飯に戻して混ぜ合わせ、三つ葉を散らして完成

【1人あたり 285円 エネルギー 381kcal 塩分 1.5g】

絶品鯛めし。お米1粒1粒がうまみを味わわせてくれます。

菜の花と鮭の炊き込みご飯



《材料：4人分》

米……………2合
甘塩鮭切り身……………2切れ
菜の花……………1/2束
ゆで塩……………少々

酒……………大さじ2
バター……………10g
ごま……………少々
水……………300ml程度

《作り方》

- ①米を洗ってザルにあげておく。
- ②菜の花は塩少々を入れた熱湯でさっと湯がいて、すぐに冷水にあげて水気を切り、適当な大きさに切っておく。
- ③炊飯器に米、酒、水を米の分量の線2合まで入れ、バターと鮭を乗せて炊く。
- ④炊きあがったら、鮭をほぐし、味を見て塩少々（分量外）をふる。菜の花を入れ、ごまをふって出来上がり♪

【1人あたり 326円 エネルギー 116kcal 塩分 2.5g】

鮭のピンクと菜の花が春を感じさせてくれます。バターのコクと一緒に楽しみください。

ドライフルーツの彩り



《材料：2人分》

A
レーズン……………20g
マンゴー……………20g
ブルー……………1個

米……………1合
水……………180ml

B
酢……………大さじ2
砂糖……………小さじ1/4
塩……………小さじ2/3
こしょう……………少々

きゅうり……………1/2本
アスパラガス……………2本
ゆで卵……………1個
ツナ缶……………1缶

《作り方》

- ①米は洗ってザルにあげる。分量の水のに30分以上つけ、普通に炊く。
- ②Aは少量のぬるま湯に浸けて柔らかくし、水気をきる。ペーパータオルで水気をよく拭く。マンゴーは7～8mm角に切る。ブルーは、包丁で刻んで、ペースト状にする。
- ③きゅうりは、7～8mm角に切り、塩少々をふって、5～6分おいて水気を絞る。
- ④アスパラガスは、根元を1cm程度切り落とし、硬い皮をむく。熱湯でさっとゆで、2cm幅の斜め切りにする。
- ⑤ゆで卵は白身と黄身に分け、それぞれフォークの背でつぶして細かくしておく。
- ⑥Bを合わせて合わせ酢を作りドライフルーツを加える。
- ⑦ご飯が炊けたらボウルにあげ、⑥を全体にかけ、ゴムベラで切るように混ぜる。人肌に冷ます。
- ⑧③のきゅうり、油を切ったツナを加えて、さっくりと混ぜる。
- ⑨皿に盛り、ゆで卵、アスパラガスを飾る。

【1人あたり 369円 エネルギー 262kcal 塩分 0.75g】

洋風のちらし寿司。、ドライフルーツがアクセントとして楽しませてくれます。