かんたんレシピで気軽に作ろう！

春のごちそうご飯 レシピ

春の押し寿司

【１人あたり 244円 エネルギー 252kcal 塩分 1,9g】

《材料：１棹分》

スモークサーモン・・・７０ｇ
すしめし・・・・・・・・・・１合分
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・１個
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・少々
しお・・・・・・・・・・・・・・・・少々
サラダ油・・・・・・・・・・・・少々
大葉・・・・・・・・・・・・・・・・３枚

《作り方》
① 炒り卵を作り、すしめしに混ぜる。
② 大葉は、縦半分に切る。
③ 押しずしの型にラップをのせ、スモークサーモンを置く。
④ ①の半量をのせ、プリンカップ等の底で平らにならす。
⑤ 大葉を一面に広げておく。
⑥ ①の残りを置き、プリンカップの底で平らにならし、しっかりと押す。
⑦ ラップで包み、冷蔵庫で1～2時間休ませる。
⑧ ラップのまま、食べやすい大きさに切り、ラップをはずして盛り付ける。

春色の押しずし　すし飯にはいった卵がまたかわいい彩で楽しませてくれます！
牛乳パックで、型も作ってお楽しみください！！

はっさく入り春のちらし寿司

カラフルで春の彩のちらし寿司！
はっさくがいいアクセントで楽しませてくれます
是非お試しください

【１個あたり 258円 エネルギー 380kcal 塩分 2,1g】

《材料：２人分》

すしめし・・・・１合分
干ししいたけ・・３枚
にんじん・・・１/４本
Ａ
水・・・・・・・・・・４０cc
酒・・・・・・・・・小さじ１
みりん・・・・・小さじ１
砂糖・・・・・・・小さじ１
しょうゆ・・・小さじ１/２
しお・・・・・・・・・・・少々
はっさく・・・・１/２個
卵・・・・・・・・・・・・・１個
砂糖・・・・・・・・小さじ１
しお・・・・・・・・・・・少々
サラダ油・・・・・・・少々
きぬさや・・・・・・１５ｇ
刺身用まぐろ・・・３０ｇ
しょうゆ・・・・小さじ１
焼きのり・・・・・１/４枚

《作り方》
① 干ししいたけは水につけて戻す。軸をとり1cm角切りにする。にんじんは、1cm大の薄切りにする。鍋に入れ、Ａの煮汁で煮含める。
② はっさくは、房をはずし、食べやすい大きさちぎっておく。
③ ボウルに卵を割りほぐし、砂糖・塩で味付けをする。卵焼き器をよく熱し、油少々を薄く引き、液を流し込む。表面が乾いてきたら、半分に折する。あら熱をとり1cm角に切る。
④ きぬさやは、筋を取り、塩少々を加えた熱湯でゆで、1cmくらいに切る。
⑤ まぐろは1cm角に切る。しょうゆをからめる。
⑥ すしめしに、①のしいたけ、にんじんを混ぜて、皿に盛る。
⑦ 焼きのりをちぎってちらし、上に、②の卵焼き、③のきぬさや、④のマグロ、⑥のはっさくを色よくのせる。

鯛の桜おこわ

【１人あたり 187円 エネルギー 372kcal 塩分 2,1g】

《材料：２人分》

もち米・・・・・・・・・２合
鯛刺身・・・・・・・８切れ
しお・・・・・・・・・・・・２ｇ
桜の花の塩漬け
・・・・・・・・・・・・・・・８個
だし汁・・３/４カップ
ブロッコリースプラウト
・・・・・・・・・・・・・・適量

《作り方》
① もち米は洗ってたっぷりの水に1時間浸漬し、ザルにあけておく。
② 鯛の刺身に塩をふっておく。
③ 桜の花の塩漬けは、花びらだけをつみ、余分な塩はさっと水で流しておく。
④ 耐熱容器に、もち米とだし汁を入れて混ぜ、ラップをかけて、電子レンジで5分加熱する。　一度取り出して全体を混ぜ、　再度 ラップをかけて5分加熱する。
⑤ もう一度取り出して、全体を混ぜ、上に、鯛の切り身を並べ、桜の花を散らし、ラップをかけて3分加熱し、そのまま5分蒸らす。
⑥ ラップをとり、木の芽を散らす。

桜が、春の香りを届けてくれます。鯛のうまみがつまったおこわ、ぜひお楽しみ下さい！