



献立 ご飯・鰯のつみれ汁・手羽先大根・小松菜のからし和え・チョコレートケーキ

「あったか煮物」

いわしは小骨が多い魚ですが身が軟らかいので、つみれにしてしょうが風味のすまし汁にします。臭みはごぼうが消してくれます。手羽先大根はコクのある煮物で、消化の良い大根と炊き合わせます。小松菜は鉄分が多く栄養価が高いのでカゼを引きやすいこの時期食べたい野菜です。デザートはバレンタインに相応しいチョコレートケーキを作ります。チョコレートはお好みでスイートやビターで作ります。

ご飯(主食)

材料(2人分)		切り方	作り方
米	1合		
水			

鰯のつみれ汁(汁物)

材料(2人分)		切り方	作り方
いわし	3匹		① いわしは頭を落とし、内臓を取り出し、塩水で洗って水気をふきとり、手開きし、腹骨を取り、皮も取り、ひと口大に切る。
塩	少々		
A 酒	大さじ1/2		② フードプロセッサーに入れ、しょうが汁とAを加え、1分回す。
小麦粉	大さじ1/2		
しょうが汁	小さじ1/2		③ ごぼうは皮をこそげてささがきにし、水にさらしてあくを抜く。ねぎは小口切りにする。
ごぼう	50g	ささがき	
ねぎ	10cm	小口切り	④ 鍋に水2と1/2 カップと昆布を入れ、15分おいてから火にかけ、沸騰したら昆布を取り出す。
昆布	10cm		
濃口醤油	大さじ1.5		⑤ ②を丸めて④に入れる。ごぼうを加え、弱火で12分ほど煮る。ねぎを加え、しょうゆ、酒、塩で調味し、器に盛る。
酒	大さじ1		
塩	少々		

手羽先大根(主菜)

材料(2人分)		切り方	作り方
鶏手羽先	4本		① 手羽先は関節に包丁を入れ、先の方を切り落とし、油を熱した鍋で表面に焼き色をつける。
大根	半分	輪切り	
大根の葉	適量	4cm	② 大根は皮をむき、2cm厚さの輪切りにして面取りし、①に加えて炒める。材料がかぶるぐらいの水を加えて煮る。
サラダ油	小さじ1		
酒	1/4カップ		③ 煮立ったらアクを取り、弱火で5~6分煮てAを加え、煮汁が少なくなるまで煮る。大根の葉は別にゆでておき、4~5cmの長さに切って煮汁の一部に浸し、味を含ませる。
A 濃口醤油	大さじ2.5		
みりん	大さじ1		
砂糖	大さじ1		④ 大根の葉とともに器に盛り付ける。

小松菜の辛子和え(副菜)

材料(2人分)		切り方	作り方		
小松菜	1/2把	3cm	①	小松菜は塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆでて冷水にとり、水気をしぼって根元を切り、3cm長さに切る。	
A 出汁	大さじ1/2				
濃口醤油	小さじ1	②			ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、①をあえる。
辛子	小さじ1/4				

チョコレートケーキ(デザート)

材料(ホール)		切り方	作り方	
ビターチョコ	100g		①	型にバターを塗って粉を薄くはたきつける。卵黄と卵白に分ける。薄力粉はふるっておく。
バター	100g			
砂糖	80g		②	オーブンは180度に温める。チョコレートは細かく砕いて、ボールにバターと一緒に入れる。湯せんにかけてながら溶かす。なめらかになったら卵黄を1個ずつ加え、泡立て器でよく混ぜる。
小麦粉	60g			
卵	3個			
			③	メレンゲを作る。卵白に大さじ1の砂糖を加え軽く泡立てる。残りの砂糖を加え角が立つまで泡立てる。
			④	②のボールにメレンゲを1/2量ずつ加え、混ぜる。粉を振るいながら加え、底からすくい上げるように混ぜ、型に流して180度で35分焼く。

今日の栄養価(1食分)デザートは含まれません

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)

調理の手順

①	だしをとる・ご飯をたく・野菜の下処理をして切る。
②	手羽先大根を作る。チョコレートケーキを作る。
③	つみれ汁を作る・小松菜の辛子和えを作る。
④	盛り付ける。



MEMO

