



献立 たけのこご飯・若竹汁・ピーマンの肉詰め煮・豆腐と菜の花の卵とじ・米粉のドーナッツ

桜の花が満開になり、子供たちは新学期が始まり、気持が新たな事を始めようとわくわくしてきます。今日は春の和食を作ります。この時期たけのこがスーパーに出回りますので、たけのこを使った料理を作ります。

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	たけのこを前の晩からゆがいてアク抜きをする。
②	ご飯の用意をする・出汁を取る・ドーナッツの生地を作る。
③	ピーマンの肉詰め煮を作る・卵とじを作る。
④	ドーナッツを揚げる・すべてを仕上げる。

たけのこご飯(主食)

材料(2人分)		切り方	作り方
米	3合		① 米はといでざるにあげ、水気をきる。
たけのこ	300g	薄切り	
薄あげ	2枚	細切り	② たけのこは穂先は3cm長さの薄切り、根元はいちよう切りにする。
だし汁	適量		
淡口醤油	大さじ2		③ 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分につけてから5mm幅の細切りにする。
みりん	大さじ1		
木の芽	適量		④ 炊飯器に米とAを入れ、2合の目盛までだし汁を加え、②のたけのこ、③の油揚げを入れて炊く。炊き上がったら器に盛り、木の芽を散らす。

若竹汁(汁物)

材料(2人分)		切り方	作り方
たけのこ	100g	薄切り	① わかめはさっと洗って塩を流し、水に10分つける。食べやすい大きさに切る。
塩蔵わかめ	60g	一口大	
だし汁	900cc		② たけのこは2mm厚さ切る。
淡口醤油	小さじ2		
酒	小さじ2		③ 鍋にAを入れ、煮立ったら、たけのこわかめを加える。
木の芽	適量		
塩	適量(味をみて)		④ 椀に③を盛り、木の芽を添える。

MEMO

ピーマン肉詰め煮(主菜)

材料(2人分)		切り方	作り方
ピーマン	4個		① ピーマンは上部を切り、種を取ります。
鶏ミンチ肉	50g		② 豆腐は押しをして水気を切ります。
木綿豆腐	半丁		③ 青ネギは小口切りにします。
青ネギ	1/2本	小口切り	④ 鶏ミンチをよく練り、②・③・Aを加えてさらによく練ります。
生姜汁	小さじ1/2		⑤ ①に④を詰めて蒸気の上上がった蒸し器に入れ強火で15~18分蒸します。
酒	大さじ1/2		
しょう油	大さじ1/2		⑥ 鍋に煮出し汁・調味料・人参を入れて煮立て、水溶き片栗粉でトロミをつけます。
塩	少々		
砂糖	小さじ1/2		⑦ 器に⑤を盛って梅肉をのせ⑥をはります。
だし汁	1/2カップ		
淡口しょう油	小さじ1		
みりん	小さじ1		
片栗粉	適量		
人参	1/4本	せん切り	
梅肉	小さじ1		

豆腐と菜の花の卵とじ(副菜)

材料(2人分)		切り方	作り方
木綿豆腐	半丁		① 菜の花は、さっとゆで、長さを2等分に切り、太いものは茎を縦2つ割りにします。豆腐は横2等分に切り、1cm厚さ切ります。
菜の花	100g		
卵	2個		② 鍋にだし汁と調味料を入れて火にかけ、煮立ってきたら①を入れます。
だし汁	100cc		
淡口しょう油	大さじ1		③ 再び煮立ってきたら、弱火で1~2分煮、溶きほぐした卵をまわし入れ、ふたをして卵に火を通します。
みりん	大さじ1		

米粉ドーナツ(デザート)

材料	切り方	作り方
米粉	200g	① 米粉、ベーキングパウダーを合わせて網を通す。バターは常温にもどす。卵に牛乳、バニラエッセンスを加え混ぜ合わせる。
ベーキングパウダー	小さじ2	
卵	1/2個	② バターを泡立て器でクリーム状に練り、砂糖を2~3回に分けて加えよく混ぜ合わせる。合わせた卵を少しずつ加え、その都度よく混ぜ合わせる。
砂糖	60g	
牛乳	60~80ml	③ 粉類を加え、泡立て器からゴムベラに変えてサックリ混ぜ合わせ、きちんと混ぜたら2つに分けて棒状にし、ラップで包んで冷蔵庫で30分~1時間寝かせる。
バター	30g	
揚げ油	適量	④ 冷やしておいた生地を冷蔵庫から出し、厚さ1.5cm位に切って、軽く形を整える。
粉糖	適量	
バニラエッセンス	適量	