

(4) 春彩

626kcal 2.0g

一人分

A 筍と油揚げの炊き込みご飯	200g
B 春ごぼうのきんぴら	15g
C 菜の花入り卵焼き	1切れ
D 白鷺サーモンの山田錦酒粕漬	70g
E セロリとトマトの浅漬	
F いちご大福	1個

材料・作り方

A 筍油揚げの炊き込みご飯（4人前）

米	2合
筍	200g
油揚げ	20g
薄口しょうゆ	大匙1
だし	400g
とりもも	120g

- ①洗米後30分ほど浸水させて水切りする。
- ②筍は3センチ角に切る。
- ③炊飯器に材料を分量どおりいれ炊く。

B 春ごぼうのきんぴら（10人前）

新ごぼう	150g
にんじん	2/3本
酒	40cc
上白糖	大匙1.5
薄口しょうゆ	大匙1.5
みりん	大匙2
ごま油	4cc
いり胡麻	少々
鷹のつめ	少々

- ①ごぼうをささがきしあくをとる。
- ②にんじんを千切りする。
- ③野菜をごま油でしんなりするまで炒め、調味料をいれる。
- ④煮汁が少し残るまで炒めたら火を止めて具材を広げて味をしみこませる。

C 菜の花入り卵焼き（5人前）

卵	5個
菜の花	2束
砂糖	5g
塩	0.8g
酒	20g
みりん	1.6g
薄口醤油	20g
白だし	90cc

D 白鷺サーモンの山田錦酒粕漬け (5人前)

鮭	350 g
酒粕	500 g
みりん	90 c c
酒	100 c c
味噌	40 g
塩	7.5 g

- ①調味料を混ぜ、鮭を漬け込んで12時間ねかせる。
- ②余分な酒粕を取り除きオーブンで200度で6分焼く。

E セロリとトマトの浅漬け

セロリ
プチトマト
浅漬けのもと

- ①食べやすい大きさに野菜をカットし30分ほど液につける。

F いちご大福 (5人前)

白玉粉	40 g
水	48 g
あんこ	25 g
いちご	1粒

- ①いちごを五等分する。
- ②白玉粉と水を耐熱容器にいれてよくかき混ぜラップをして1~2分加熱する。
- ③②を一度とりだしてよくかきまぜてから再度30秒~1分加熱する。
- ④まな板に片栗粉をふった上に取り出してさましてから5等分する。
- ⑤生地をのばしてあんこといちごをつつむ。