

今日の献立にどうですか？

あさり、筍、キャベツ、桜と春の香りがたくさんです。フライパンでお米を炒めて、出し汁で煮るだけで、簡単にあさりのうま味がしっかりでたおいしいパエリアができます。

※一人分 564kcal、塩分 1.6g

4月のバランス献立



あさりと筍の和風パエリア

一人分 326 kcal 塩分 1.0g

材料 (二人分)

あさり (殻つき)	10 個	A	出し汁	250ml
にんにく	1/2 片		しょうゆ	小さじ 1
こしょう	少々		酒	小さじ 1
玉ねぎ	1/4 個		塩	少々
筍 (水煮)	40 g			
三つ葉	2 本			
サラダ油	小さじ 1			
米 (洗わない)	150 g			

作り方

- あさは塩抜する。にんにくはみじん切り、玉ねぎ、筍はうす切りにする。三つ葉はざく切りにする。
- フライパンにサラダ油の半分量を入れ、中火でにんにくを炒め、あさを加え殻が開くまで炒め、皿に取り出す。
- 残りのサラダ油を加え、玉ねぎを入れ炒め、しんなりしたら、米を入れて炒め、透き通ってきたら筍を加えAを入れ蓋をして中火で3分、弱火で15分加熱する。
- あさをフライパンに戻して三つ葉を散らし、蓋をして5分から10分むらす。

卵とキャベツのスープ

一人分 113 kcal 塩分 0.5g

材料 (二人分)

キャベツ	100 g	A	固形スープ	1/4 個
にんじん	20 g		水	300ml
ベーコン	20 g		こしょう	
えのきだけ	40 g	B	卵	1 個
			片栗粉	小さじ 1
			水	小さじ 1

作り方

- キャベツは1cm角、人参、ベーコンは5mm角、えのきだけは5mmの長さに切る。
- 鍋にAを沸かし、①を入れ、やわらかくなったら混ぜ合わせらBを回し入れ、卵が浮き上がってきたら火を止める。

花ういろう

一人分 125 kcal 塩分 0.1g

材料 (六人分) 流し箱 (14×11×深さ 4.5 cm)

1 個分	
薄力粉	100 g
砂糖	60 g
湯	250ml
桜の花の塩漬け	6 個

作り方

- 桜の花はさっと水洗いして余分な塩気を取り、水気もしっかり拭き取る。
- 薄力粉はふるいながらボウルに入れる。
- 別ボウルに砂糖を入れ、分量の湯を加えて溶かす。
- ②の中へ③を少しずつ入れながら泡立て器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。
- 流し缶の内側を水でぬらし、④をこしながら入れる。
- 蒸し器で強火で2分で火を止め桜の花を並べ、再び強火にして18~20分蒸す。
- 粗熱がとれたらぬらした包丁で切り分ける。

スープのえのきだけは細かく切る事でうま味も出てます。ういろうは、抹茶や珈琲、小豆味に変えても美味しく、強火で蒸しあげるのがコツです。

