



<栄養量>

エネルギー	647kcal
タンパク質	24g
塩分	2.0g



かしわご飯



★ひじきや竹の子の食感を味わいながら、ごぼうと鶏肉の旨みが効いた炊きこみご飯です。

《材料》		1人前	
米飯	170g	サラダ油	0.5g
鶏もも皮付	20g	醤油	3g
ごぼう	10g	料理酒	3g
人参	6g	みりん	2g
ひじき	0.2g	みつば	1g
竹の子	10g		

《作り方》

1. ひじきは水に戻し、ごぼうはさがき、人参と竹の子は千切りに切る。
2. 鶏肉は食べやすい大きさに切る。みつばは3センチに切る。
3. サラダ油で鶏肉、ごぼう、人参、竹の子、ひじきを炒め、煮る。
4. 3の煮汁で米を炊く。
5. 炊き上がったかしわご飯の上にみつばを飾る。

タラとじゃが芋の包み焼き



★蒸すことによりタラと野菜の甘みを引き出し、塩とレモンでさっぱりとした素材の味を楽しめる一品です。

《材料》		1人前	
タラ	60g	黒潮だし	0.2g
じゃが芋	30g	こしょう	0.1g
片栗粉	1g	食塩	0.2g
オリーブ油	1g	アスパラ	15g
料理酒	1.5g	レモン	10g

《作り方》

1. タラに塩をして10分おき余分な水分をペーパーでふきとる。
2. タラに塩、こしょう、黒潮だしをする。
3. アスパラは5センチに切りポイルする。
4. レモンはくし切りに切る。
5. じゃが芋を千切にして片栗粉をまぶす。
6. タラにじゃが芋を巻きつけてオリーブ油でソテーする。
7. タラのソテーの横にアスパラ、レモンを添える。

蛇腹胡瓜の黄味酢かけ



《材料》		1人前	
きゅうり	40g	黒潮だし	1g
カットわかめ	0.5g	食塩	0.1g
卵黄	15g	穀物酢	6g
上白糖	3g	ラディッシュ	2g
みりん	2g		

★飾り切りされた胡瓜に色鮮やかな黄味酢をかけ
あっさりとした酢の物です。

《作り方》

1. きゅうりは板ずりする。45度くらいの角度で下まで切らないように切れ目を上下に入れていく。
2. ラディッシュはスライスする。カットわかめは水で戻す。
3. 卵黄、上白糖、穀物酢、みりん、塩を湯せんし、とろみが出るまで火を入れ黄味酢をつくる。
4. きゅうりの上に黄味酢をかけ、ラディッシュを飾る。

生麩とたもぎ茸のすまし汁



《材料》		1人前	
生麩	3g	みりん	0.4g
たもぎ茸	10g	黒潮だし	0.25g
長ネギ	2g	だしパック	0.05g
醤油	0.4g	だし汁	75g
食塩	0.25g		

★春をイメージした桜生麩と食物繊維豊富な
たもぎ茸を使用したすまし汁です。

《作り方》

1. 生麩は1センチに切る。長ネギは小口切りに切る。
2. だし汁、だしパックを火にかけて、たもぎ茸を入れる。
3. 2が沸騰してから、醤油、塩、みりん、黒潮だしを入れる。
4. 最後に長ネギ、生麩を入れる。

ぷるぷるわらびもち



《材料》		1人前	
片栗粉	20g	きな粉	3g
上白糖	9g	黒砂糖	3g
水	125g		

★和を感じさせるわらびもちはきな粉と黒蜜を
かけてぷるぷるの食感をお楽しみください。

《作り方》

1. 片栗粉、上白糖、水を混ぜる。
2. 1を透明になるまで火を入れ、氷水に入れて冷ます。
3. 一口大の食べやすい大きさに切る。
4. 黒砂糖と水を火にかけ黒みつを作る。
5. 3の上に黒みつときなこをかける。

料理メモ

