

# 春の献立 ③ 「お花見弁当」



- ・ 雑寿司
- ・ ミルフィーユ豚かつ
- ・ 野菜の煮しめ
- ・ わけぎのぬた
- ・ ニツキ寒

主食

## 雑寿司

エネルギー 338 ｷｯｶﾘｰ  
塩 分 0.9 ｸﾞﾗﾑ

### 材料 (2人分)

米	1 合
すし酢	大さじ1
菜の花	1/4 束
鮭フレーク	大さじ1
卵	1 個
★ 砂糖	少々
★ 塩	少々
牛乳パック (洗って底を切り 5cm高さに切る。)	

### 作り方

- ① 米を炊き、すし酢を合わせて酢飯をつくる。
- ② 菜の花はゆでて2本は半分に切り(飾り用)、残りはみじん切り。卵は★を入れ炒り卵にする。
- ③ 酢飯を3等分し、菜の花を混ぜる(A)とそのままの酢飯(B)と鮭を混ぜる(C)を用意する。皿の上にひし形にした牛乳パックを置き、(A)(B)(C)の順に詰めて型から抜く。
- ④ 上に炒り卵、菜の花を飾る。

主菜

## ミルフィーユ豚カツ

エネルギー 214 ｷｯｶﾘｰ  
塩 分 0.3 ｸﾞﾗﾑ

### 材料 (2人分)

豚薄切り	3 枚 (90g)
塩・こしょう	少々
小麦粉	小さじ1
溶き卵	1/4 個
パン粉	大さじ2
揚げ油	適量

### 作り方

- ① 豚肉に塩・こしょうをする。
- ② 肉を重ねる。
- ③ 小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて油で揚げる。



肉を3枚重ねる



## 野菜の煮しめ

エネルギー 58 ｷｯｶﾘ-  
塩 分 0.6 ｸﾞﾗﾑ

### 材料 (2人分)

ごぼう	1/6 本 (30g)
にんじん	1/3 本 (50g)
里芋	小2個 (60g)
油揚げ	1/6 枚
れんこん	1/8 節 (40g)
煮干し	5~6匹
砂糖	小さじ 1/3
しょうゆ	小さじ 1/3
みりん	小さじ 1/6
塩	少々
さやえんどう	2 本

### 作り方

- ① ごぼう、にんじんは斜め切り、れんこんは、1cmの厚さのいちょう切り。里芋は皮をむき半分に切る。油揚げは短冊切りにする。煮干しは頭と腹をとる。
- ② 鍋に煮干し、ごぼう、里芋、れんこん、にんじん、油揚げを並べ、調味料を入れひたひたの水を入れて強火にかける。
- ③ 沸騰したら落とし蓋をして、火を弱めて 15 分煮る。途中でさやえんどうを入れる。

昆布、こんにゃく、大根、ちくわ等の練り物を入れてもおいしい。



## わけぎのめた

エネルギー 91 ｷｯｶﾘ-  
塩 分 1.2 ｸﾞﾗﾑ

### 材料 (2人分)

わけぎ	1/2 束
あさりの水煮缶	20 g
(汁気を切る)	
★ 白みそ	大さじ 2
★ 砂糖	大さじ 1
★ みりん	大さじ 1/2
酢	大さじ 1

### 作り方

- ① わけぎを 3~4cm に切り、白い部分から沸騰した湯でゆで、少し遅れて青い部分を入れてさっとゆでる。ザルにとって冷まし、絞る。
- ② 耐熱容器に★を合わせ、電子レンジ(600W)で 20 秒程度加熱した後、酢を加える。
- ③ ②でわけぎとあさりを和える。

わけぎとあさりを使った広島の春の味。  
わけぎが手に入らない時期には青ねぎを使っても良いでしょう。

<食品目安量>  
わけぎ 1 束 150g



## ニッキ寒

エネルギー 20 ｷｯｶﾘ-  
塩 分 0 ｸﾞﾗﾑ

### 材料 (2人分)

粉寒天	1/2 袋
水	300 cc
ニッキ飴	4 個(30g)

### 作り方

- ① 粉寒天、水、ニッキ飴を入れて、飴が溶けるまで煮る。
- ② 型に流し、固めて切り分ける。