

No.37 (健康メニュー)

ひなちらし、白和え、大豆タンパクトマト煮、ポテトサラダ、はまぐりのお吸い物

☆アピールポイント

雛ちらしと小さなおかずを付け合わせてワンプレートにしてみました。今回はセルクルを使用して丸型にしましたが、牛乳パックを使って菱形にしてもきれいに仕上がります。

はまぐりのお吸い物は、火を入れ続けると身が硬くなるので、決してグラグラと煮立たせないことも大切です。また、前日の夜または火にかける前（はまぐりも入れる前に）、昆布だけを水に30分ほど浸しておく、よりスムーズに昆布のうまみを引き出せます。



A : ひなちらし (1人分で野菜 20g 塩 1.5g)

『材料 2人分』

- ◇ ごはん 260g (型の大きさにより調整)
- ◇ 溶き卵 1個分
 - A 豆乳 大さじ 1
 - A 料理酒 大さじ 1/2
 - A 砂糖 大さじ 1/2
- ◇ サラダ油 小さじ 1
- ◇ きゅうり 40g

◇ 鮭フレーク 大さじ 2

◇ カニカマ 30g

◇ 桜でんぶ 適宜

<すし酢（ご飯の量により調整）>

● 砂糖 大さじ 1

● 塩 1g

● 酢 大さじ 2

『作り方』

- 1) きゅうりは輪切りにする。
- 2) 溶き卵に（A）を混ぜる。フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、そぼろたまごを作る。
- 3) ボウルにすし酢の調味料を入れて混ぜ、ラップをせずに 600W のレンジで 40 秒加熱して混ぜる。
- 4) 別のボウルにごはんを入れる。すし酢を回し入れ、切るようにして手早く混ぜる(すし飯)。
- 5) セルクルにすし飯を詰め、1 と鮭フレークをのせ、またすし飯をのせる。そぼろたまごとカニカマをのせ、桜でんぶをふりかける。

B : 白和え (1 人分で野菜 50g 塩 1.3g)

『材料 2 人分』

◇ 木綿豆腐 1/2 丁

◇ にんじん 50g

◇ ブロッコリー 50g

◇ しょうゆ 大さじ 1

◇ 砂糖 大さじ 1

◇ すりごま 大さじ 2

『作り方』

- 1) 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、600W の電子レンジで 1 分 30 秒ほど加熱し、水切りをしておく。すり鉢に水切りをした豆腐を入れ、しょうゆ、砂糖、すりごまを混ぜてする。
- 2) にんじんはせん切りにし、沸騰した鍋のお湯で 3 分ほどやわらかくなるまでゆでる。
- 3) 同じ鍋のお湯でブロッコリーを茹で、流水にさらし、小房に分ける。
- 4) 1 に 2.3 を入れ、混ぜ合わせる。

C : 大豆タンパクトマト煮 (1 人分で野菜 190g 塩 0.7g)

『材料 2 人分』

◇ 大豆ミート 20g(フィレタイプ)

◇ 生姜すりおろし 20g

- ※ 酒 大 1
- ※ 醤油 大 1/2
- ※ みりん 大 1
- ◇ 片栗粉 適量
- ◇ オリーブオイル 大さじ 1/2
- ◇ にんにく 10g
- ◇ 玉ねぎ 100g
- ◇ しめじ 50g
- ◇ えのき 40g
- A トマト 1個 150g
- A ローリエ 1枚
- A 塩麹 0.6g
- A はちみつ 小さじ 2
- A ブランデー（または赤ワイン） 大さじ 1
- ◇ こしょう 少々
- ◇ かいわれ 10g

『作り方』

- 1) 乾燥の大豆ミートはたっぷりのお湯で 5 分ほど茹でる。（一緒にすりおろした生姜も入れることで大豆の臭みがとれる。）茹でたら絞って水気を切る。※の調味料を合わせた中に浸し、下味をつける。軽くしぼり、全体に片栗粉をまぶす。フライパンにみじん切りにしたにんにくとオリーブオイルを入れ、表面に焼き色をつけ一旦取り出す。
- 2) 玉ねぎはくし型に切る。しめじは石突を切り、ほぐしておく。
- 3) 1のフライパンで玉ねぎを炒める。しんなりしたら、しめじとえのきを加え炒める。1を戻し入れる。
- 4) 湯剥きしたトマトを崩しながら混ぜ、A を入れ、弱火で蓋をして煮込む。
- 5) お皿に盛り、お好みでこしょうをふる。
- 6) カイワレを盛り付ける。

D : ポテトサラダ（1 人分で野菜 135g 塩 0.5g）

『材料 2 人分』

- ◇ ジャがいも 大 1 個（200g）
- ◇ ツナ 40g
- ◇ きゅうり 30g
- ◇ たまねぎ 30g
- ◇ 塩 0.2g
- ◇ サニーレタス 5g
- ◇ いちご 2 個（20g）

<調味料>

- マヨネーズ 大さじ 2
- 穀物酢 小さじ 2
- (お好みで砂糖)
- こしょう 少々

『作り方』

- 1) ジャガイモは皮ごと洗い、ラップに包み、電子レンジ(600W)で4~5分加熱する。粗熱が取れたら皮をむき、つぶす。
- 2) きゅうりは薄切りにし、たまねぎはみじん切りにして水にさらし水気を絞る。
- 3) 1に<調味料>と2、ツナを混ぜる。
- 4) サニーレタスを敷いた上に盛り付け、いちごを添える。

E : はまぐりのお吸い物 (1人分で野菜 10g 塩 0.9g)

『材料 2人分』

- ◇ はまぐり 150g
- ◇ 水 400ml
- ◇ 昆布 5~6 cm四方 1枚 (約 5g)
- ◇ 酒 大さじ 1/2
- ◇ (塩 0.2g)
- ◇ 菜の花 20g
- ◇ 麩 4個

『作り方』

- 1) 鍋に水 500ml と昆布 1枚を合わせ、そこに砂出し後の洗ったはまぐりを入れて火にかける。(必ず冷たい状態から。弱火を少し強くしたくらいの火加減で沸くのを待つ)
- 2) 沸騰する少し前からアクが出てくるので、お玉でアクをすくい取る。沸騰したら昆布を取り出す。
- 3) 沸騰後から弱火で加熱を続け、貝の口が開き始める。口が開いたら最後に酒大さじ 1を加え、麩を加え味見をして必要であれば塩を加える。
- 4) はまぐりを椀に盛り付け、汁を注ぐ。茹でた菜の花をそえる。