

ふれあいサロン

旬の食材がたっぷりの料理
を楽しく食べましょう☆



平成27年2月



レシピの紹介



- ◎桃色ちらし寿司（黒豆）
- ◎お手軽ぶり大根
- ◎大根のエコきんぴら
- ◎ほうれんそうのごま和え
- ◎あさりのお吸い物
- ◎コーヒー風味の水ようかん



主食

桃色ちらし寿司 (黒豆)

材料 (5人分)	分量	下準備
米	2合	
黒豆 (乾)	30g	耐熱容器に黒豆と水を入れ、電子レンジ (600w) で2分30秒ほど加熱する (一晩水につけても良い)
水	1/2カップ	
A酢	大さじ3	
砂糖	大さじ3	合わせ酢を作る
塩	小さじ2/3	
B卵	2個	薄焼き卵を作り、錦糸卵を作る
片栗粉	小さじ1/2	
水	小さじ1/2	
絹さや	20g	茹でて、斜め千切りにする

1人分の栄養量
エネルギー 108kcal
食塩相当量 0.6g

☆作り方☆

- 炊飯器に洗った米と黒豆を汁ごと入れ、目盛りの水を入れて炊く。
- 炊きあがったら合わせ酢を回しかけ、手早く切り混ぜる。
- 器に盛り、錦糸卵、絹さやを飾る。





主菜

お手軽ぶり大根

☆作り方☆

- ① 大根の皮を厚めに剥き、2cm程の輪切りにする。両面に数カ所切り込みを入れ、4等分にする。お米のとぎ汁で下ゆでをする。
- ② ぶりは3つにそぎ切りにする。サッと湯通しをし、氷水にとる。うろこや血合いなどをきれいにする。ペーパーなどで水気をしっかりとる。
- ③ 鍋に湯、酒、ぶりを入れて3分煮る。ぶりを取り出し、①の大根を入れ、Aを加え3分ほど煮る。
- ④ ③の煮汁を200ccほど取り分け、別の鍋に入れて、Bと加え、煮立て、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑤ ③にぶりを戻し、落とし蓋をし、2～3分煮る。
- ⑥ 皿に盛り付け、④をかける。千切りのゆずの皮を盛り付ける。

材料 (4人分)	分量
大根	300g
お米のとぎ汁	適量
ぶりの切り身	4切れ (400g)
湯	500cc
酒	100cc
氷水	適量
Aしょうゆ	大さじ4
Aみりん	大さじ4
Bしょうが (すりおろし)	小さじ1/2
B砂糖	大さじ1
Bしょうゆ	大さじ1/2
水溶き片栗粉	適量
ゆずの皮 (千切り)	適量

副菜

大根のエコきんぴら

材料 (2人分)	分量	下準備
大根の皮	200g	千切りにする
ベーコン	15g	1cm幅に切る
油	小さじ1/2	
塩	1g	
こしょう		
醤油		



☆作り方☆

- ① フライパンに油を引いて、ベーコンを炒め、油が出たら、大根を炒める。
- ② 塩・こしょう・香り付けのしょうゆで調味する。

副菜

ほうれんそうのごま和え

材料 (4人分)	分量	下準備
ほうれんそう	1束 (200g)	茹でて、4cm長さに切る
にんじん	1/2本 (40g)	千切りにして、下ゆでしておく
白すりごま	大さじ2	
砂糖	大さじ1と1/2	
しょうゆ	大さじ1	
みりん	大さじ1	



☆作り方☆

- ① 調味料を合わせ、ほうれんそう、にんじんを和える。

汁物

あさりのお吸い物

材料（4人分）	分量	下準備
あさり（殻付き）	12個	
三つ葉	適量	
水	480cc	
酒	大さじ2	
塩	少々	
薄口しょうゆ	数滴	



☆作り方☆

- ① ボウルに3%の塩分を入れ、砂が出るまでつけておく。
- ② 鍋に分量の水とあさりを入れて中火にかける。あさりの殻が開いてきたら火を弱め、酒と塩を加える。
- ③ 香りづけの薄口しょうゆを入れ、味が薄いときは塩で調整する。椀に盛り付けて三つ葉をうかべる。

デザート

コーヒー風味の水ようかん

材料 (6人分)	分量	重量	
粉寒天	1本	4g	
水	400cc		
砂糖	70g		
こしあん	200g		
インスタントコーヒー	大さじ2		
ホイップ			
いちご			



☆作り方☆

- ① 鍋に粉寒天と水を入れて火にかき、沸騰してきたら砂糖とこしあんを加えて全体を良く混ぜ、コーヒーを加えて溶かし、火を止める。
- ② 鍋底に水に浸けて粗熱を取り、プリン型などに入れて冷やし固める。