



【🍡ひな祭りメニュー🍡】

* 2月Dメニュー*

■ 材料 4人分

■ 菜の花の辛子浸し

20 Kcal

菜の花	1束	{ 練りがらし 小さじ1/2 だし汁 100cc 薄口しょうゆ 大さじ1 みりん 大さじ1
かつおぶし (あれば)	少々	

■ 作り方

- ① 菜の花は熱湯で1分位塩ゆでし、水にさらして粗熱を取り、水気をしっかり絞る。
- ② 分量の調味料を器によく混ぜ合わせ、①を20～30分浸して器に盛り、あれば、かつおぶしをのせる。

■ じゃがいもとツナのグラタン

360 Kcal

じゃがいも	3個 (約350g)	バター	12g
{ 牛乳 生クリーム 塩 こしょう	300cc	粉チーズ・パン粉・パセリ 各適量	
	100cc		
	小さじ1/2		
	少々		

■ 作り方

- ① じゃがいもは、皮をむいて1cm角に切っておく。
- ② 鍋に分量の牛乳・生クリーム・塩・こしょうを合わせ、じゃがいもを入れる。弱火でじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。(約15分程度)
火が通れば、バターを加えて溶かす。
- ③ 耐熱容器に②を人数分に分けて入れ、ツナの身を油ごと等分にのせる。
粉チーズ・パン粉を全体に振りかけ、220℃のオーブンで10分位焼く。
こんがり焼き色がつけば、パセリを散らす。

いなり寿司

269 Kcal

寿司あげ	4枚	米	2合
だし汁	200cc	酢(あれば米酢)	50cc
砂糖	大さじ3	砂糖	大さじ2
しょうゆ	小さじ2~3	塩	小さじ1.5
黒ごま	適宜	味の素(あれば)	少々

作り方

- ① 米は洗い、同量の水・だし昆布(あれば)を入れ、米が白くなるまで吸水させてから普通に炊く。(炊飯器にすし飯用の表示があれば、表示どおりに水加減して炊く。)だし昆布を取り出し、熱いうちにすし酢を加えて手早く切るように混ぜる。
*人肌ぐらいまで冷ませばOKです。
- ② 寿司あげは2等分に切り、熱湯にさっとくぐらせて油抜きをする。鍋に分量のだし汁・砂糖を入れ、5~6分中火弱で煮る。しょうゆを加え、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
- ③ 寿司めし300gに黒ゴマを混ぜあわせ、1人2個になるように分けて俵型ににぎる。汁気をきった寿司あげに、耳の形が出るように角に押し込んで詰める。
- ④ のりパンチ等でのりをくり抜き、耳と鼻はスライスチーズで型を抜き飾る。

手まり寿司(12個分)

380 Kcal

えび	4尾	寿司めし	360g位
サーモン・いか等の刺身用	適量	わさび	お好みで

作り方

- ① えびは殻付きのまま1~2分位ゆで、取り出して自然に冷ます。殻をむき、えびの腹から真ん中に包丁を入れて開く。
- ② ラップに好みの具材をのせる。上にすし飯を大さじ山盛り1杯位のせ(約30g)ラップの端を集めてギュッとひねり、すし飯と具材をなじませるように包み形を整える。
*ラップで包みにくいもの(固い・柔らかい・汁気が多い)は後からのせます。

