



❀お花見弁当❀

3月Dメニュー

■材料 4人分

■桜ごはん

米	1合 (180cc)	桜えび	小さじ1	塩	小さじ1/4
水	適量	白ごま			小さじ2

■作り方

- 炊飯器に洗った米、水、桜えび、塩を入れ普通に炊く。炊きあがったら、ごまを加えてさっくり混ぜ合わせる。

■フルーツの桜和え

80 Kcal

リンゴ・いちご・梨・缶詰等 好みのフルーツ	200 g	A	梅干し(種を取り刻む)	1/2個
			砂糖	大さじ1
			生クリーム	50cc

■作り方

- ボウルにAを合わせ、泡立て器でクリーム状になるまで混ぜる。さいの目(1cm角)に切った、フルーツを加え混ぜ合わせる。

■かぼちゃとチーズのサラダ

130 Kcal

かぼちゃ	200 g	マヨネーズ	大さじ1.5
プロセスチーズ	30 g	ヨーグルト又は牛乳	大さじ1
レーズン(あれば)	大さじ1	塩・こしょう	各少々

■作り方

- かぼちゃは種・皮を取り、5mm幅に切る。チーズはさいの目に切る。
- かぼちゃを耐熱容器に並べ入れ、ラップをして600wレンジで3分位加熱する。火が通れば熱い内につぶし、マヨネーズ・ヨーグルト・チーズ・レーズンを加えて混ぜ合わせ、味が薄ければ、塩・こしょうで味を調える。

■ 明太子マヨの卵焼き【1本分の分量】

68 Kcal

B	卵	2個	明太子又はたらこ	小さじ2
	砂糖	小さじ2・塩 少々	マヨネーズ	大さじ1
	牛乳	大さじ1	サラダ油	適量

■ 作り方

- ① ボウルにBを加え、箸で切るようによく混ぜ合わせる。
明太子の皮を取り除き、マヨネーズと混ぜ合わせておく。
- ② 卵焼き器にサラダ油を中火で熱し、卵を鍋底全体に広がるように流し込む。
卵焼き器を火からおろし、明太子マヨを手早く中心より上側にのせる
卵の膨らんだ所を菜箸でつぶし、8分通り焼けたら奥から手前に巻いていく。
- ③ 再び油を薄くひき、卵を奥に移動させる。卵液を流し込み、最初に巻いた卵に巻きつけ、それを繰り返す。

■ ゆで豚の万能ソース

105 Kcal

豚薄切り肉	120g	C	ケチャップ	大さじ2
玉ねぎ(薄切り)	1/4個		ウスターソース	大さじ1
			砂糖	小さじ1/2
			サラダ油	小さじ2

■ 作り方

- ① 器にCを混ぜ合わせ、薄切りの玉ねぎを加える。豚肉を軽く湯沸騰したお湯で、色が変わるまでゆで、熱い内に器の中に入れ混ぜ合わせる。

■ えびの香草パン粉焼き

71 Kcal

えび	4尾	D	パン粉	大さじ4
レモンスライス	1枚		パセリ(みじん切り)	大さじ1
レタスなどの生野菜	適量		にんにく(〃)	小さじ1/2
			塩・こしょう	少々
			レモン汁又は酢	小さじ1
			オリーブオイル	大さじ1

■ 作り方

- ① えびは尾を残して殻をむき、腹開きにして軽く塩・こしょうで下味をつける。
ボウルにDを混ぜ合わせる。
- ② 天板にアルミホイルを敷き、えびを並べてDをえびの上のにのせる。
200℃のオーブン、又はトースターで焼き色が付くまで5分位焼く。