



【春のワンプレート献立】

- ・豆ご飯のおむすび
- ・レンジ鶏照り焼き
- ・チーズ入り卵焼き
- ・菜の花のからし和え
- ・紅白ピクルス
- ・簡単レアチーズケーキ



〈 レシピ 〉

・豆ご飯のおむすび

〈材料 作りやすい量 5人分〉
グリーンピース(さやつき)150g
米 2合
塩 小さじ1

エネルギー:230kcal
たんぱく質:4.8g
塩分:1.0g



〈作り方〉

- ①米は洗ってざるにあげ、30分おく。
- ②グリーンピースはさやから豆を取り出す。鍋に水2カップ、塩を入れ一煮立ちしたらグリーンピースを入れて3~4分ゆで、ゆで汁につけたまま冷ましておく。
- ③炊飯器に米とグリーンピースのゆで汁のみを入れる。足りない分は表示どおりになるよう水をたして炊飯する。
- ④ごはんが炊けたらグリーンピースを加えて10分蒸らし、さっくり混ぜる。
- ⑤丸いおむすびを2個作る。

・レンジ鶏照り焼き

〈材料 2人分〉
鶏もも肉唐揚げ用 4切れ
長ねぎ 1/4本
しいたけ 1個
しょうゆ 小さじ1
a 砂糖 } 各小さじ1/2
みりん }
酒 }
水溶き片栗粉
(片栗粉小さじ1/2・水小さじ1)
しょうが汁 適宜

エネルギー:135kcal
たんぱく質:10.3g
塩分:0.6g



〈作り方〉

- ①aの調味料を耐熱ボウルで混ぜ合わせる。長ねぎは3cmの長さに切る。しいたけは軸をとり、半分にそぎ切りにする。
- ②①の耐熱ボウルに鶏肉、長ねぎとしいたけを入れふんわりラップをする。
- ③電子レンジ500wで5分間加熱をする。一旦取り出してねぎを小ボウルにとって、鶏肉としいたけは上下を返して、500wで1分間加熱をする。
- ⑤加熱が終わったら鶏肉としいたけを小ボウルにとり、残ったタレが熱いうちに水溶き片栗粉を入れて混ぜ、ラップをせずに500wで1分間加熱し、取り出して、しょうが汁を加えて全体を混ぜる。
具材をボウルに戻してタレをからめて、器に盛り付ける。

・チーズ入り卵焼き

エネルギー:120kcal
たんぱく質:8.1g
塩分:0.4g



〈材料 2人分〉

卵 2個
ピザ用チーズ 20g
乾燥パセリ 少量
サラダ油 少量

a [だし汁 大さじ1
しょうゆ 小さじ1/3
みりん 小さじ1

- ①卵は溶きほぐし、aを加えて混ぜ、チーズと乾燥パセリも入れて混ぜ合わせる。
- ②卵焼き器を中火で熱して油を薄くしき、①の1/4量を入れて全面に広げる。半熟状になったら奥から三つ折にして手前に寄せ、それを奥に押し、手前の空いたところに油を薄くしき、残りの卵液の1/3量を流し入れる。
- ③卵焼きの下にも流し入れるようにして、同様に巻いて焼く。これを繰り返す。冷めたら切り分ける。

・菜の花のからし和え

エネルギー:18kcal
たんぱく質:1.9g
塩分:0.2g



〈材料 2人分〉

菜の花 1/2束(約80g)

a [しょうゆ 小さじ1/2
みりん 小さじ1/3
だし汁 小さじ1
からし 少量

- ①菜の花は水に放ち、シャキッとさせる。沸騰した湯に茎から入れてさっとゆでる。水気を絞って3cmの長さに切る。
- ②aの材料を混ぜ合わせ、菜の花を和える。

・紅白ピクルス

エネルギー:15kcal
たんぱく質:0.2g
塩分:0.2g



〈材料 2人分〉

大根 2cm
人参 ¼本

a { 酢 大さじ½
水 大さじ½
砂糖 小さじ1
塩 ひとつまみ
輪切り唐辛子 少量

- ①大根と人参はそれぞれ5mmの厚さに輪切りにし、花型で抜く。
- ②小鍋に水と大根、人参を入れ強火にかけ、沸騰したら中火で2分ゆでる。
- ③耐熱ボウルにaの材料を混ぜ合わせ、大根と人参を入れてひとまぜし、漬けておく。

・簡単レアチーズケーキ

エネルギー:174kcal
たんぱく質:2.6g
塩分:0.2g



〈材料 作りやすい量 5人分〉
クリームチーズ 100g
マシュマロ 80g

a { 生クリーム 50g
プレーンヨーグルト 50g
レモン汁 1/4個分

いちご 5個

- ①耐熱ボウルにクリームチーズを入れて500wで1分間加熱して混ぜる。クリームチーズがやわらかくなったらマシュマロを入れて電子レンジ500wで1分30秒加熱し、よく混ぜ合わせる。
- ②aの材料を①のボウルに加えてしっかりと混ぜ合わせる。
- ③容器に入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ④食べる前にいちごを飾る。