



春を感じるお花見弁当を作ろう♪

★梅ひじきおにぎり★

材料・分量(4人分)

ごはん・・・・・・・・・・600g

≪梅ひじきふりかけ≫

芽ひじき・・・・・・・・・・5g

しらす・・・・・・・・・・10g

梅干し・・・・・・・・・・20g

しょうゆ・・・・・・・・小さじ1

みりん・・・・・・・・小さじ1

炒り胡麻・・・・・・・・小さじ2

作り方

～梅ひじきふりかけを作る～

- ① 芽ひじきは戻して水気をよく切る。
- ② 梅干しは種を除き、叩いておく。
- ③ 耐熱皿に芽ひじき、しらす、Aを加えラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ④ ②、炒り胡麻を加え1分加熱しよく混ぜる。
- ⑤ ご飯に混ぜ8等分に分けておにぎりを作る。

★鶏もも肉の塩麴焼き★

材料・分量(4人分)

鶏もも肉・・・・・・・・・・280g

塩麴・・・・・・・・・・大さじ1と1/2

サラダ油・・・・・・・・・・小さじ2

スナップエンドウ・・・・・・・・4本

作り方

- ① 鶏もも肉はフォークで数ヶ所穴をあけ、3cm角に切り、塩麴を加え20分程味を馴染ませる。
- ② フライパンにサラダ油を敷き、鶏もも肉の皮目から両面を焼く。
- ③ スナップエンドウは茹でて、へた、筋をとり、2つに裂く。

★白花豆の胡麻衣★

材料・分量(4人分)

白花豆の煮豆(市販品)・・12個

黒すり胡麻・・・・・・・・小さじ2

作り方

白花豆の煮豆に黒すり胡麻をまぶす。

★出し巻きたまご★

材料・分量(4人分)

卵・・・・・・・・・・2個

白だし・・・・・・・・・・小さじ1

砂糖・・・・・・・・・・小さじ1

サラダ油・・・・・・・・・・小さじ2

作り方

- ① 卵を溶き、白だし、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ② 玉子焼き(フライパン)にサラダ油を敷き、出し巻きたまごを作る。

★小松菜とちくわの辛子和え★

材料・分量（4人分）

小松菜・・・・・・・・・・80g
 にんじん・・・・・・・・・・20g
 ちくわ・・・・・・・・・・1本
 めんつゆ（3倍）・・・大さじ1/2
 水・・・・・・・・・・大さじ1
 辛子・・・・・・・・・・小さじ1/6
 ※辛味は好みで調整する

作り方

- ① 小松菜は根を切り、たっぷりの湯で茹でて2cmの長さに切り水気をしっかり絞る。
- ② にんじんは、2cmの千切りに切り、柔らかくなるまで茹でる。
- ③ ちくわは5mmの厚さに切る。
- ④ ボウルに①、②、③を入れBで和える。

★パプリカと玉ねぎのマリネ★

材料・分量（4人分）

パプリカ（黄）・・・・・・・・1/4個
 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個
 ミントマト・・・・・・・・・・4個
 ≪マリネ液≫
 酢・・・・・・・・・・大さじ1と1/2
 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
 塩、こしょう・・・・・・・・少々

作り方

- ① パプリカ（黄）、玉ねぎはせん切りにする。
- ② 皿に①をのせラップをかけ電子レンジ（600w）で30秒程加熱し、水気をペーパーで拭き取りマリネ液にしばらく漬ける。
- ③ カップに盛り付けたらへたをとってよく洗ったミントマトを添える。

★桜の水ようかん★

材料・分量（4人分）

こしあん（市販品）・・・・・・・・150g
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
 粉寒天・・・・・・・・・・2g
 水・・・・・・・・・・250cc
 桜塩漬け・・・・・・・・・・適宜

作り方

- ① 桜塩漬けの塩抜きをする。
- ② 鍋に水、粉寒天を入れ沸騰させる。（2分以上）
- ③ 火を止め砂糖、こしあんを入れよく溶かす。
- ④ 粗熱を取り、寒天缶に入れ冷蔵庫で冷やし固める。（5分程したら桜の塩漬けをのせる）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
梅ひじきおにぎり	260	5.1	55	0.6
鶏もも肉の塩麹焼き	177	12.8	6	0.7
白花豆の胡麻衣	22	0.4	48	-
出し巻きたまご	58	3.1	12	0.2
小松菜とちくわの辛子和え	17	1.7	49	0.4
パプリカと玉ねぎのマリネ	18	0.4	6	0.1
桜の水ようかん	92	2.1	7	0.2
合 計	644	25.6	183	2.2

～盛り付け例～

