

2016年 春メニュー



- * ひじきと新玉ねぎの
炊き込みご飯
- * アスパラガスの肉巻き
ノンフライ
- * 春キャベツと新じゃがの
オムレツ
- * お豆腐のみそ田楽
- * いちごのギモーブ

ひじきと新玉ねぎの炊き込みご飯

🔥 253 kcal (1人分)

【材料/6人分】

米	2合
ひじき (戻した状態)	100g
新玉ねぎ	1個
かつお出汁	300~350cc
薄口しょう油	大さじ2
酒	大さじ2
サラダ油	少々
れんこん	30g位 (3mm厚さを12枚使用)
スナップえんどう	12個
ごま油	少々



【作り方】

(準備) 米は洗米し、浸水させます。

- ① **新玉ねぎ**はみじん切りにし、熱したフライパンにサラダ油をひいたら、軽く炒めます。
- ② 炊飯鍋に米、薄口しょう油、酒を入れ、かつお出汁を2合目盛まで注ぎ入れ①を加えたら、軽く全体を混ぜます。最後にひじきを入れ、自動炊飯・ごはん/2合をセットし、点火します。自動消火したら炊き上がりです。
- ③ **れんこん**は3mm厚さに切り、水にさらします。**スナップえんどう**はさやを開きます。**れんこん、スナップえんどう**にごま油をからめグリルプレートに並べます。**グリルプレート【標準】/タイマー6分**設定し、焼きます。
※上強火・下弱火/タイマー6分で焼きます。
- ④ 茶わんにラップを敷き、③の**焼き野菜**、炊き上がった②を入れたら茶巾に絞り、形を整え、ラップを外し、器にのせたら出来上がりです。

詰め方

4ステップ

お弁当をもっと美味しく！～詰め方の基本～

1.水気をよくきる

お弁当は見た目をよくするためと食中毒対策として、野菜やおかずの汁気をより少なくしましょう。キッチンペーパーなどを使うのも良いですね。またパスタや干切りキャベツを敷いておかずを乗せれば水分を吸収してくれます。

4.仕上げにすきまおかず・トッピング

仕上げに、隙間にはいる野菜やおかずを詰め、ごはんには胡麻や梅干しなどを添えます。

2.食材は冷めてから詰める

おかずやご飯が冷めていないうちにお弁当箱に詰めてふたをすると、中に蒸気がこもって細菌が繁殖しやすい状態になります。ふたの裏に水滴がつかないくらい中身が完全に冷めてから閉めましょう。

3.ごはん→大きいおかず→小さいおかずの順に！

まず最初にご飯を詰めます。仕切りなど使わない場合は斜めに詰め、仕切りに葉ものを使うと良いです。

ご飯を詰めたら、メインの大きいおかずを詰めます。



形が崩れないおかず(メイン)→形が崩れやすいおかず→すきまに詰めるおかずの順に入れていきます。

Excellent!



お豆腐のみそ田楽

 168 kcal (1人分)

【材料/6人分】

木綿豆腐	2丁 (1丁300g or 350gのもの)
練りからし	適宜
木の芽	6枚
～A～	
赤味噌	大さじ5
砂糖	大さじ6
酒	大さじ4
みりん	大さじ3



【作り方】

- ① 豆腐は3等分に切り、キッチンペーパーで包み、軽く重石をして30分程度おきます。
- ② フライパンを温度設定180℃/3分にセットし、点火します。設定温度になったら①を並べ、片面を焼きます。やきあがったらもう片面も同じように焼きます。(フライパンにより、サラダ油をひいてやいて下さい)
- ③ 豆腐を取り出した②のフライパンに、Aの材料をすべて入れ、よく合わせます。よく混ぜたら中火(3)にかけ、フツフツしてきたら弱火(1.5)にしてタイマー2分をセットし、ヘラでたえず混ぜながら、焦げないように煮つめます。(ヘラからポタッと落ちるくらいの濃度が出来上がりの目安です)
- ④ ③のフライパンに②を戻し、味噌をよく絡めたら、器に盛り付け、木の芽、練りからしをのせて、出来上がりです。

アスパラの肉巻きノンフライ

 62 kcal (1人分)

【材料/6人分】

グリーンアスパラガス	6本
豚バラ薄切り肉	6枚
薄力粉	適宜
卵	適宜
パン粉	適宜
塩	少々
こしょう	少々



【作り方】

- ① グリーンアスパラガスは根本のかたい部分を少し切り落とし、かたい皮とハカマをピーラーで取り除きます。
- ② 豚バラ薄切り肉の片面に塩、こしょうをふり、①を芯に巻きつけます。この時、①の根本から巻きつけ、先端部分には巻きつけしないで下さい。
- ③ ②の肉を巻きつけた部分に薄力粉、卵、パン粉の順に衣をつけます。
- ④ ココットに③を並べ、蓋をしてグリルに入れます。ココット/タイマー13分に設定し、点火します。自動消火したら食べやすい大きさに切り、器に盛り付けたら出来上がりです。※プレート使用の場合は、上下 弱火/タイマー9分。(お肉の厚さによって、時間は調節して下さい)

春キャベツと新じゃがのオムレツ

🔥 252 kcal (1人分)



【材料/6人分】

卵	L 6個
春キャベツ	2枚
新じゃが	1個
ベーコン (ハーフ)	6枚
にんじん	20g (4cm程度)
塩	少々
黒こしょう (粗挽き)	少々
オリーブオイル	大さじ1/2
●トマトケチャップ	大さじ2
●マヨネーズ	大さじ2

～飾り用野菜～

プチトマト他 適宜



【作り方】

- ① 野菜を切ります。キャベツは5cm角、にんじんは皮をむき、細い千切り、新じゃがは皮をむき薄切りにして水にさらし水気をきります。
- ② フライパンに①のじゃがいも、黒こしょう、オリーブオイルを入れ、軽くからめたら蓋をし、中火(3)/タイマー2分で蒸し焼きにします。消火したら、じゃがいもを裏返し、さらに①のキャベツを加え、弱火(2)/タイマー3分で蒸し焼きにします。消火したら、バットに取り出します。
- ③ ボウルに卵を割り塩を入れ、よく溶きほぐして卵液を作ります。ダッチオーブンにオープンシートを敷き、卵の1/3量を流し入れ、キャベツ→ベーコン→じゃがいも→にんじんの順に敷き並べます。最後に残りの卵を流し入れたら、オープンモードで13分加熱し、10分余熱します。
- ④ ●印の材料をよく混ぜて、ソースを作ります。焼き上がった③を食べやすい大きさに切り器にのせます。ソースを飾り野菜をトッピングしたら出来上がりです。



キャベツのおはなし 旬/3～5月

煮物、炒め物、蒸し物、生食など、いろいろな食べ方が楽しめるキャベツ。形は全く異なりますが、実はブロッコリーやカリフラワーなどと同じ、アブラナ科の野菜です。通年出回っていますが、春に出回るものは「新キャベツ」「春キャベツ」といわれ、人気。冬のキャベツに比べて結球がふんわりとして、巻きがゆるく、内部まで薄い緑色なのが特徴です。また、葉がやわらかくて甘みがあり、みずみずしいので、サラダなど生食に向いています。春から初夏にかけての時期にしか出回らないので、キャベツたっぷりサラダで自然な甘みを存分に楽しみましょう。

苺のギモーヴ

 21 kcal (1個分)

【材 料/3×3×1.5のもの12個分】

フルーツソース (苺)	180g
粉ゼラチン	12g
水	75cc
コーンスターチ	適宜



【作り方】

(準備) 型に薄くサラダ油を塗り、底に敷き紙をし、残りの内側にはコーンスターチを振りかけておきます。

- ① 鍋に水を入れ、湯沸し機能をセットし、点火します。ボウルに水と粉ゼラチンを入れ、混ぜ合わせます。鍋の水が沸騰し自動消火したら、ボウルを湯煎にかけながら粉ゼラチンを溶かします。
- ② フルーツソースを別の鍋に入れ、中火(3)にかけます。フルーツソースが泡立ってきたら消火します。
- ③ ①のボウルに②を加え混ぜます。再び点火し弱火(1)で、タイマーを10分に設定し、湯煎しながらハンドミキサーの高速で泡立てます。淡いピンク色に泡だったら湯煎から外して8分立てになるまで泡立てたら(約2分間)素早く型に流し常温で冷まします。
- ④ ③を型から外し、コーンスターチをまぶしながら好みの大きさに切ります(12等分)。余分な粉を払ったら出来上がりです。



巷の疑問。ギモーヴとマシュマロの違いって？

これには著説あるようですが、一般的にアメリカ菓子としてのマシュマロは、香料で味をつけたメレンゲをゼラチンで固めたもの。そしてフランス菓子としてのギモーヴは、フルーツピューレにゼラチンを加え、泡立てて固めたものと表現されることが多いようです。ここで共通材料として登場した「ゼラチン」ですが、元々このお菓子には使われておらず、マシュマロ(英)、ギモーヴ(仏)という、和名ではタチアオイという植物の根を使って作られていたそう。その植物の名前がそのままお菓子の名前になったんですね。呼び方の違いなのに、なぜ食感や作り方が違うのか…。きっとそれは育った国が違うから…なんでしょうね。

ちなみにメレンゲを使うほうが簡単であるため、フランスでもマシュマロのようにメレンゲを使用したギモーヴもあり、日本で売られているギモーヴにもメレンゲを使用したものがあるそうです。