



4月11日

3年生



桜ごはん 白身魚と三つ葉のかき揚げ みそ汁 フルーツゼリー

【桜ごはん】

<材料・2人分>

◎ご飯 茶碗2杯分 ◎枝豆 適量 ◎桜の塩漬け 10個

<作り方>

- ① 桜の塩漬けの茎を取ってさっと水洗いし、粗みじん切りにして温かいご飯に混ぜる。
- ② 枝豆は塩茹でし、ご飯に混ぜ込む。

【白身魚と三つ葉のかき揚げ】

<材料・2人分>

◎白身魚 100g ◎三つ葉 40g ◎天ぷら粉 大さじ6 ◎水 大さじ5 ◎揚げ油 適量

<作り方>

- ① 白身魚は骨を除き、一口大のそぎ切りにする。三つ葉は3センチくらいのざく切りにする。
- ② 材料を全て混ぜ合わせ、スプーンで食べやすい大きさにタネをすくい、170℃~180℃に熱した油（鍋底から1cm程度の量）で軽く色付くまで揚げ、塩を付けていただく。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎玉ねぎ 1/4個 ◎わかめ 小1 ◎えのき 1/4袋 ◎味噌 10~12g ◎水 300cc ◎煮干 10g

<作り方>

- ① 煮干は、頭と内臓を取り、水につけ、30分ほどおく。
- ② そのまま火にかけて沸騰させ、2~3分煮て、煮干を取り出す。
- ③ 玉ねぎは薄切りにする。わかめは水で戻しておく。エノキは半分に切り、ほぐしておく。
- ④ だし汁に玉ねぎ、えのきを入れ、柔らかくなったらわかめを加える。味噌を溶き、沸騰させないようにする。

【フルーツゼリー】

<材料・5個分>

◎みかん缶 適量 ◎パ'缶 適量 ◎桃缶 適量 ◎ゼ'ラチン 5g ◎砂糖 大さじ1 ◎水 シロップと合わせ300cc

<作り方>

- ① 熱湯50ccにゼラチンを入れ、溶かす。フルーツを適当な大きさに切り、量が同じになるようにカップに入れる。
- ② 鍋に砂糖とシロップ+水を加え、中火にかけあたため、ゼラチンを入れる。
- ③ ゼラチンが溶けたらコンロから下ろし、カップにまんべんなく入れる。
- ④ 2~3時間ほど冷蔵庫で冷やす。