



4月16日

3年生



桜ごはん 白身魚と三つ葉のかき揚げ みそ汁 オレンジゼリー

【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 枝豆は塩ゆでし、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 小さじ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、柔らかくなったらかわめを加える。味噌を溶き、沸騰させないようにする。

【オレンジゼリー】

＜材料・2人分＞

◎オレンジジュース 140ml ◎砂糖 大さじ3 ◎粉ゼラチン 3g ◎水 大さじ2 ◎みかんの缶詰 適量

＜作り方＞

- ① 鍋にオレンジジュース、砂糖を入れて火にかける。
砂糖が溶けたら火を止め、ふやかしたゼラチンを加えて余熱で溶かす。
- ② 鍋底を氷水にあて、混ぜながらトロミがつくまで冷やし、器に流し入れる。
みかんと適量加え、冷蔵庫で1時間位冷やし、ミントの葉を飾る。