

5月8日3年生

筍の混ぜ込みご飯
春野菜の沢煮椀風
スナップエンドウの卵炒め
さくらゼリー



【筍の混ぜ込みご飯】

<材料・2人分>

◎筍(ゆで) 100g ◎豚挽き肉 75g ◎しょうが 1/2かけ ◎細ねぎ 3本 ◎温かいご飯 約1合分
〔A〕◎醤油 大3/4 ◎みりん 大3/4 ◎水 75cc
◎白ゴマ 適量

<作り方>

- ① 筍は1cm角に切る。しょうがは千切りに、細ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に〔A〕を入れて火にかけ、ふつふつしてきたら、たけのこ、豚挽き肉、しょうがを加えてふたをして中火で煮る。
- ③ ボウルにご飯を入れて②を加えて混ぜる。味を見て、足りなければ塩少々で調える。
- ④ ③を器に盛って細ねぎを散らし、白ゴマを振る。

【春野菜の沢煮椀風】

<材料・2人分>

◎うど 4cm ◎だし汁 400cc ◎筍(ゆで) 1/8本(25g) ◎酒 大1 ◎人参 2cm(40g)
◎塩 小1/2 ◎生椎茸 1枚 ◎薄口醤油 小1/2 ◎こしょう 少々

<作り方>

- ① うどは皮をむき、せん切りにする。酢水に5~6分さらし、水気を切る。筍は3~4cmの長さにせん切りし、熱湯でさっと茹でて水気を切る。
- ② 人参はせん切りに、椎茸は薄切りにする。
- ③ 鍋にだしと酒を入れて中火で煮立て、椎茸、塩を加える。再び煮立ったら、うど、筍、人参を加え、人参に火が通ったら、薄口醤油、を加えて火を止める。
- ④ 器に盛り、こしょう少々を加える。

【スナップエンドウの卵炒め】

<材料・2人分>

◎卵 2個 ◎スナップエンドウ 100g ◎鶏ささ身 75g
〔A〕塩コショウ 少々 ◎酒・片栗粉 大1/4 〔B〕◎スープ 50cc ◎塩・砂糖 各小1/4 ◎醤油 小1/2
〔C〕◎片栗粉 小1/4 ◎水 小1/2
◎塩 サラダ油 ごま油

<作り方>

- ① スナップエンドウは、へたと筋を取っておく。
- ② 鶏ささ身は筋を取り、縦半分にして斜めにそぎ切りし、〔A〕を入れ、下味をつける。
- ③ フライパンにスナップエンドウを入れ、塩少々、水を加え、ふたをして2分間蒸し湯でにし、ざるに取る。
- ④ フライパンにサラダ油を強火で熱し、溶き卵を入れて手早く炒め、取り出したら、ごま油で鶏ささみを炒め、表面の色が変わったら、〔B〕と③を加え、〔C〕を回しいれてとろみをつける。卵を戻し入れてサッと炒め、器に盛る。