



3月4日(木)健康家庭料理レシピ



献立 たこの炊き込みご飯・豚汁・出し巻き卵・わけぎのぬた・おはぎ

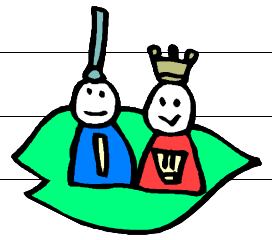
少し暖かくなってきました。そろそろ春の食材が出回ってきて、目に映るものが鮮やかですね。今日は和食を作ります。出し巻き卵は何回も作ると上手にできますが、最初からうまくできません。だしの量にも左右されます。繰り返し作ってみましょう。わけぎのぬたは酢味噌で和えます。あおやぎという貝でつくるのが一般的です。おはぎは大阪の三色おはぎです。

今日の栄養価(1食分)デザートは含まれません

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)

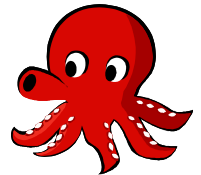
調理の手順

- ① 米を研いでザルにあける・もち米をたく。
- ② ぬたを作る・たこの炊き込みご飯を作る。
- ③ 三色おはぎを作る・豚汁を作る。
- ④ 出し巻き卵を焼く・他のものを盛り付ける。



たこの炊き込みご飯(主食)

材料(2人分)		切り方	作り方	
米	1合		①	米は洗ってザルにかける。
タコ	80g	薄切り	②	炊飯器に米を入れて出し汁を加え、調味料Aを入れてよく混ぜる。薄く切ったタコを入れて普通に炊く。
たけのこ	1/4本	せん切り		
A酒	大さじ1		③	炊きあがったらねぎを散らして出来上がり。
A淡口醤油	大さじ1			
A塩	小さじ1/2			
だし汁	180cc			
ねぎ	1本	小口切り		



豚汁(汁物)

材料(2人分)		切り方	作り方	
豚肉	50g	2cm	①	材料を切り分け、コンニャクはスプーンなどで一口大にちぎる。ゴボウとニンジン軽くゆでておく。
こんにゃく	1/4丁	ちぎる		
人参	1/4本	いちょう	②	なべにゴマ油を熱して豚肉が白っぽくなるまでいためる。ネギ以外の材料を加えて、全体に油が回るまでいためる。
ごぼう	1/2本	さがき		
ごま油	小さじ1		③	水を加えて材料が八分どおり軟らかくなるまで煮る。途中浮いてくるあくは取り除く。
だし汁	300cc			
味噌	大さじ1		④	みその半量を溶いて材料を軟らかく煮て、残りのみそを加える。最後にネギを入れて温める。
ねぎ	1/2本	小口切り		

わけぎのめた(副菜)

材料(2人分)		切り方	作り方	
わけぎ	1/2束	3~4cm	①	わけぎは根元を切り落として3~4cmの長さに切り分ける。いかは皮をむいて適当な大きさに切る。わかめは塩を洗い流し水につけて戻しておく。
いか	1/2杯	一口大		
塩蔵わかめ	50g	2cm	②	鍋に湯をわかしてわけぎをゆで、しんなりしたらザルにあげて水気を切り、冷めたら手で絞るようにして水気を切っておく。いかもさっとゆがきザルにあげる。わかめは2cmに切っておく。
A白みそ	大さじ2			
A砂糖	小さじ2			
A酢	大さじ1		③	ボールにたれの調味料Aを混ぜ合わせ、材料を全部加えて和えたらできあがり。
A辛子	小さじ1/2			

出し巻き卵(主菜)

材料(2人分)		切り方	作り方	
卵	4個		①	ボウルに卵を割り、菜ばしで卵白をつまみ切るようにほぐして、調味料Aを混ぜ合わせる。大根おろしはザルに上げて軽く汁気を切る。
A出し汁	80cc			
A酒	大さじ1		②	卵焼き器を中火で熱しサラダ油を敷く。菜ばしに卵液をつけ卵焼き器に線を引くように動かした時、卵の線が引ければ熱し加減はOK。サラダ油を全体に敷き直し、卵液の1/4量を流し入れる。菜ばしで混ぜながら、半熟状の卵を巻くように向こう側に寄せる。
A淡口醤油	小さじ1/2			
A塩	小さじ1/3			
A砂糖	大さじ1		③	空いた所にサラダ油を引き、残りの卵液の1/4~1/3量を流し入れる。向こう側に寄せた卵の下に菜ばしを入れ、卵を少し持ち上げて下にも流し入れ、全体に広げる。半熟になれば向う側から、手前に巻く。空いた所にサラダ油を薄く敷き、手前に来ている卵を向こう側に寄せる。卵液がなくなるまで同様にくり返す。
大根おろし	大根半分			
しょう油	適量			
甘酢しょうが	適量			
			④	巻きすに巻いて形を整え、1本を4等分に切る。器に盛り付け、作り置き甘酢を混ぜ合わせた大根おろしを添え、好みでしょうゆをかけていただく。

三色おはぎ(デザート)

材料		切り方	作り方	
もち米	3合		①	餅米はといで、ざるに上げ30分おく。水を張り、炊く。
水	3カップ			
小豆缶	300g		②	小豆は日にかけて水分をとばし、煮つめる。
砂糖	180g			
塩	少々		③	餅米が炊けたら、塩少々ふり、すりこぎで少しつぶれる位こねる。 餅の中に入れるあんは、1個20~30gに丸めておく。 餅の外側のあんは、60g位にのばしておく。
きな粉	25g			
砂糖	小さじ2			
青のり	5g		④	手のひらに濡れ布巾かラップを敷き、餅をのばしあんを包む。再度あんをのばし餅を包む。きな粉、青のりも同様にまぶす。

MEMO

