



献立 雑穀ご飯のだし茶漬け・みそ汁・たけのこバーグ・もやしも酢のもの・苺寒天

太陽の日差しは初夏のようですが、まだまだ寒いですね。今日は季節の野菜を中心に京風の和食を作ります。だし茶漬けは雑穀米で、たけのこバーグは鶏ミンチとヘルシーな食材を使うのでビタミン・ミネラルたっぷりのメニューです。またデザートも寒天を使うのでヘルシーです。

### 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	ご飯を炊く・出汁を取る。
②	野菜を切る・デザートの寒天を作る。
③	酢のもの・みそ汁・茶漬けの下ごしらえをする・たけのこバーグの種を作る。
④	たけのこバーグを焼く・酢のもの・みそ汁・茶漬けを仕上げる・盛り付ける。

### 雑穀ご飯のだし茶漬け(主食)

材料(2人分)		切り方	作り方
米	160g		① 米は洗って分量の水に漬け、雑穀を入れて、水30mlを加えて普通に炊く。
雑穀	15g		
水	分量の水+30ml		② 炊きあがったら、ご飯を器に盛り付け、三つ葉・しば漬け・ごまをご飯の上ののせ、塩を入れた出汁をかけ、お好みで七味をかけていただく。
だし汁	200ml		
塩	少々	みじん切り	
三つ葉	1/4束	みじん切り	
しば漬け	60g	粗みじん切り	
ごま	大さじ1		
七味	適量		

### 季節の味噌汁(汁物)

材料(2人分)		切り方	作り方
薄揚げ	1/2枚	細切り	① 薄揚げは油抜き(ゆがく)をしておく。
玉ねぎ	1/4個	薄切り	② だし汁に玉ねぎを入れて軽く煮る。
いんげん	2本	斜め切り	③ ②に薄揚げを加え、味噌を溶き入れる。
だし汁	300ml		④ いんげんを加え沸騰させないように仕上げる。
みそ	大さじ1		

MEMO



## たけのこバーグ(主菜)

材料(2人分)		切り方	作り方	
ゆでたけのこ	80g	みじん切り	①	玉ねぎはサラダ油で炒めておく。
たまねぎ	1/4個	みじん切り	②	ボウルに鶏ひき肉・卵・酒・砂糖・しょうゆ・粉山椒を入れ、たけのこ・玉ねぎ・パン粉も合わせて粘りがでるまでよく混ぜ、4等分し小判型にまとめます。
とりミンチ肉	200g			
卵	1個		③	フライパンにサラダ油を入れ熱して、(2)をこんがり焼きま
パン粉	大さじ4		④	トマトときゅうりを添えていただく。
酒	大さじ1			
砂糖	小さじ1			
しょう油	大さじ1			
粉山椒	少々			
サラダ油	大さじ1			
トマト	1/2個	くし切り		
きゅうり	1/2本	乱切り		



## もやしも酢のもの(副菜)

材料(2人分)		切り方	作り方	
もやし	1/2袋		①	モヤシはヒゲ根を取り、サッとゆでます。
塩蔵わかめ	20g	一口大	②	ワカメは塩を洗い流し、水に10分漬け、熱湯を通し、1.5cm幅位に切ります。
きゅうり	1/2本	せん切り		
A酢	大さじ3		③	キュウリは板ずりし、熱湯に通して、せん切にします。
A淡口しょう油	大さじ1		④	Aの調味料を合わせて三杯酢を作り、(1)~(4)を和めます。
A塩	少々			
Aだし汁	大さじ3			
A砂糖	大さじ1.5			

## 苺寒天(デザート)

材料(ホール)		切り方	作り方	
いちご	1パック		①	いちご100gは4つ割りに切ります。残りはザルでこして果汁のみにします。(約100ccの果汁がとれます。)
砂糖	70g			
粉寒天	2g(1/2本)		②	鍋に水300mlと粉寒天を入れて火にかけ、沸騰したら1~2分間煮て火を止める。砂糖を加えて溶かしたら、レモン汁を加えます。
水	300ml		③	荒熱が取れたら①の果汁を入れてよく混ぜ、4つ割りのいちごを入れ、鍋底を冷やし、ときどき混ぜながらとろみがついたらバットに入れて冷やし固めます。
レモン汁	小さじ1			
			④	固まったら、フォークで混ぜて寒天を粗く碎き、器に盛り付け、あればミントを飾ります。