



献立 生姜ご飯・かぼちゃ団子のすまし汁・魚の南蛮漬け・季節の和え物・フルーツ白玉

梅雨に入るこの時期に新生姜は旬を迎えます。甘酢に漬けたり、梅と一緒に漬けたりと、夏にかかせない保存食です。この時期の新生姜は、辛みが少ないのが特徴でお料理に使えます。今日はご飯と一緒に炊きます。さっぱりした献立を選びがちになるこれからの季節、魚・肉といったたんぱく質を取ることも重要です。

生姜ご飯(主食)

材料(2人分)		切り方	作り方	
米	1合		①	昆布だしは、あらかじめ用意しておく。
新生姜	30g	千切り	②	米は研ぎ、5分～10分ほどザルにあげた後、炊飯器でAの<合わせだし汁>に50分ほど浸しておく。
A昆布だし	180g			
A酒	小さじ2		③	新生姜は良く洗ったら、皮を剥かず、千切りにしておく
A塩	少々		④	炊飯器でAの<合わせだし汁>に米を浸しておいたところに、千切りにした新生姜を入れ、炊く。
梅干し	1個	半分		
しその葉	適量	千切り	⑤	炊きあがったら、器に盛り、千切った梅干しとあれば大葉・ごまを添えて出来上がり。
ごま	適量			

かぼちゃの月見汁(汁物)

材料(2人分)		切り方	作り方	
かぼちゃ	40g		①	かぼちゃは厚さ7～8mmに切り、蒸す。やわらかくなったかぼちゃの皮の部分を取り、スプーンなどでペースト状につぶす。
白玉粉	45g		②	かぼちゃを5等分する。3/5は生地用、残りの2/5は団子の中のあんにするため2等分し、丸めておく。
水	40g			
Aだし汁	300cc		③	白玉粉に水を加え練る。耳たぶくらいの固さになったら生地用かぼちゃを加えてさらに練り、2等分する。
A淡口しょう油	小さじ2			
A酒	大さじ1		④	生地にあん用の丸めたかぼちゃを包み込み、丸める。
A塩	少々			
青ネギ	適量	小口切り	⑤	鍋に湯を沸かしかぼちゃ団子を入れて浮き上がってきたら、2分ほどゆでる。ゆであがった団子は氷水にさっとくぐらせ、水をきる。
			⑥	Aのだしを火にかけ団子を加える。椀に盛りねぎを添える。

三度豆の和え物(副菜)

材料(2人分)		切り方	作り方	
三度豆	100g	斜め切り	①	薄揚げは湯どうして水気を切り、Aの調味料で下味をつける(炒りつける)。
しめじ	1/2パック	ほぐす		
人参	20g	せん切り	②	しめじはさっとゆがいてザルに取り、、三度豆と人参は軟らかく塩ゆでにする。自然と冷めるまで待つ。
薄揚げ	1/2枚	細切り		
Aしょう油	小さじ1/2		③	Bの調味料を鍋に入れて軽く煮立たせたら、②の野菜を入れて和え、火を止めて①の揚げも入れる。軽く混ぜ合わせたら盛り付ける。
A砂糖	小さじ1/2			
Bすりごま	大さじ1			
Bみりん	大さじ1			
B淡口しょう油	小さじ2			

魚(サバ)の南蛮漬け(主菜)

材料(2人分)		切り方	作り方	
サバ	1/2匹		①	さばは切りめを入れながらひと口大に切り、Aをからめ10～15分おく。
小麦粉	適量			
揚げ油	適量			
A酒	大さじ1/2			
Aしょう油	大さじ1/2		②	にんじん・玉ねぎ・ピーマンは細切りにして、Bと混ぜ合わせ
A生姜汁	小さじ1.5			
玉ねぎ	1/8個	せん切り	③	サバの汁気を拭き取り、小麦粉を薄くまぶし、170～180℃の油でカラリと素揚げにする。熱いうちに(2)に漬けて味をなじませる。
人参	1/8本	せん切り		
ピーマン	1個	せん切り		
B酢	1/3カップ			
B塩	小さじ1/3			
Bしょう油	小さじ1			
Bごま油	小さじ1			
B砂糖	小さじ2			
Bトウガラシ	1本			



フルーツ白玉(デザート)

材料(4人分)		切り方	作り方	
白玉粉	120g		①	白玉粉は、水を少しずつ加えてこね、耳たぶほどのかたさになったら2等分し、片方を食紅で薄くピンクに色づけてそれぞれ12等分にする。
水	1/2カップ			
食紅	少々		②	鍋にたっぷりの熱湯を沸かし、①の白玉を丸めながら入れ、浮いてきたら水に取る。
みかん缶	1缶			
黄桃缶	1缶		③	Aを鍋に入れてひと煮立ちさせ、レモン汁と合わせて好みの甘さにし、冷やしておく。
キウイ	2個	半月切り		
砂糖	80g		④	レーズンは、サッと水洗いをしてたっぷりの紅茶につけ、冷やしておく。フルーツ缶はそれぞれ食べやすい大きさに切り、キウイは半月切りにし、冷やす。
水	40g			
レモン汁	大さじ2		⑤	器に白玉、レーズン、フルーツを盛り、シロップをかける。
レーズン	40g			

調理の手順

①	米を研ぐ・出汁を取る・野菜を切る。
②	フルーツ白玉を作る・ご飯を炊く・かぼちゃ団子を作る・和えものを作る。
③	魚の南蛮漬けを作る・全て盛り付ける。

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)

MEMO

