

今日のメニュー<旬の魚を使って~初夏の和食>

- ・ 鰹の竜田揚げ・新たまねぎとにんじんのマリネのせ
- ・ おから煮
- ・ 赤だし
- ◇ 抹茶あんみつ

・ 鰹の竜田揚げ・新たまねぎとにんじんのマリネのせ

材 料	4人分
鰹	4尾 (280g)
酒	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1
生姜おろし汁	大さじ1
こしょう	少々
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
<マリネ>	
新たまねぎ	1/2個
にんじん	40g
酢	1/4カップ
B 砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
パセリ	少々

(作り方)

1、鰹——3枚おろしにする。片身を2~3つに切る。

Aを混ぜて、鰹にからめてつけこむ。(20分位)

たまねぎ——薄切りにする。

にんじん——せん切りにする。

パセリ——みじん切りにする。

2、マリネをつくる。

① Bの調味料を混ぜ合わせる。

② たまねぎ、にんじんをボウルに入れて混ぜ①のマリネ液を加えて和える。

3、鰹の水気をペーパーでふいて、かたくり粉を軽くまぶす。

180℃の油で、揚げる。

4、揚げたての鰹を器に盛り、マリネをのせる。パセリを散らす。

<エネルギー160kcal 塩分0.9g>

・ 赤だし

材 料	4人分
わかめ	4g
生しいたけ	2個
だし汁	3カップ
赤みそ	大さじ2
三つ葉	少々

(作り方)

1、だしをとる。

① 鰹の骨はぶつ切りにして、熱湯をかける。

② 鍋に分量の水、だし昆布、鰹のほねを入れて煮る。

③ 煮たったら、アクをとりながら2分位煮てこす。

2、わかめ——もどして食べやすく切る。

生しいたけ——石づきをのぞき、6個位に切る。

三つ葉——ざく切りにする。

3、だし汁を沸し、わかめ、しいたけを入れて煮る。

火を止めてみそをとき、器に盛り三つ葉を添える。

<エネルギー19kcal 塩分0.9g>

・おから煮

材 料	4人分
おから	150gゆ
にんじん	40g
ひじき	5g
油揚げ	1/2枚
さやえんどう	10g
サラダ油	大さじ1
だし汁(かつお節)	1/2カップ
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1

(作り方)

1. にんじん——2~3cm長さのせん切りにする。  
ひじき——水に浸けて、もどす。  
油揚げ——油抜きをして、せん切りにする。  
さやえんどう——筋をとり、さっとゆで(レンジでも)斜め細切りにする。
2. 鍋に油を熱し、にんじん、ひじき、油揚げを入れて炒める。
3. 全体に油がまわったら、だし汁、Aの調味料を加える。  
おからを加えて、汁気がなくなるまで煮る。さやえんどうを混ぜる。

<エネルギー56kcal 塩分0.7g>

\*\*\*\*\*

◇抹茶あんみつ

材 料	4人分
<かんてん>	
粉かんてん	小さじ1 (2g)
水	250ml
<白玉だんご>	
白玉粉	30g
絹ごし豆腐	30g
<抹茶シロップ>	
抹茶	大さじ1
砂糖	大さじ2
熱湯	大さじ2
牛乳	3/4カップ
粒あん	100g

(作り方)

1. かんてんをつくる。

- ①鍋に分量の水を入れて、かんてんをふりいれて混ぜる。  
火にかけて沸騰して1分煮る。砂糖を加えて煮溶かす。
- ②流し缶に入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③固まったら、4cm×2cm位に長方形に切り分ける。

2. 白玉だんごをつくる。

- ①白玉粉に豆腐を加えてよく混ぜる。
- ②2cm位の大きさに丸める。
- ③沸騰した湯に入れ、浮き上がったなら1~2分煮て冷水にとる。

3. 抹茶シロップをつくる。

- ①ボウルに抹茶、砂糖を入れて泡立て器で混ぜる。熱湯を加えて煮溶かす。
- ②火からおろして、牛乳を少しずつ加えて混ぜ合わせる。  
冷蔵庫で冷やしておく。

4. 器にかんてん、白玉だんご、粒あんを盛り付け抹茶シロップをかける。抹茶を上になんぞ散らす。

<エネルギー135kcal 塩分0g>