

# 塩分2g定食レシピ



※写真はイメージです

## ひな祭り弁当 (2人前)

- 【1】黒米ちらしずし
- 【2】さわらのレモン漬け焼き
- 【3】菜の花の梅肉あえ
- 【4】ふきと人参のごま煮
- 【5】3色かん



無添加白だししあわせ使用

1人前 エネルギー 567kcal  
塩分 1.92g

### 【1】黒米ちらしずし

#### <材料>

米	150g
黒米	10g
水	180ml
★干し椎茸	2枚
★人参	大1/12本(22g)
さやえんどう	2枚
卵	1個
油	小さじ1/2
◆無添加白だししあわせ	小さじ1/2
◆砂糖	小さじ1
◆酒	小さじ1
◆みりん	小さじ1
◆椎茸のもどし汁	大さじ2
◇酢	大さじ2
◇砂糖	大さじ1・小さじ1
◇無添加白だししあわせ	小さじ1/2

#### <作り方>

- ①米をとぎ、黒米と水を加えて1時間おき、炊飯する。
- ②干し椎茸は水でもどし、(もどし汁は捨てない)薄切りにする。人参は千切りにする。
- ③さやえんどうはゆでて、斜めに半分に切る。
- ④鍋に②と◆を入れ、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑤油をひいたフライパンで、いり卵を作る。
- ⑥ご飯が炊きあがったら、冷ましながら◇のすし酢を合わせる。
- ⑦④の具材を混ぜ、いり卵とさやえんどうを飾る。



### 【2】さわらのレモン漬け焼き

#### <材料>

さわら	160g
ごま油	小さじ1
◆無添加白だししあわせ	小さじ1
◆酒	小さじ1
◆みりん	小さじ1
◆レモン輪切り	1枚
パプリカ(赤・黄)	各15g

#### <作り方>

- ①さわらは一口大の大きさに切り、◆に30分ほど漬けておく。
- ②パプリカは種を除いて食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、汁気を切った①を入れて弱めの中火で焼く。焼き色がついたら、ひっくり返して同様に焼き、両面に焼き色が付いたら、付け合せのパプリカを入れる。ふたをして2分ほど蒸し焼きにし、最後に漬け汁をからめる。



※付け合せは変更になっています

### 【3】菜の花の梅肉あえ

#### <材料>

菜の花	1.5茎(50g)
◇梅干し	1/2個
◇みりん	小さじ1
◇酒	小さじ1
◇無添加白だしあわせ	小さじ1/2
◇かつお節	1g

#### <作り方>

- ①菜の花は茎の硬い部分を切り落とし、半分に切る。熱湯でさっと茹で、水にとって冷まし、水気を切る。
- ②梅干しは種をとって、包丁で細かくたたき、◇を混ぜ合わせ、①を和える。



### 【4】ふきと人参のごま煮

#### <材料>

ふき	4本(60g)
人参	大1/12本(22g)
ごま油	小さじ1/2
◆無添加白だしあわせ	小さじ1
◆みりん	小さじ1/2
白ごま	小さじ1

#### <作り方>

- ①ふきは皮をむき、5cmくらいの長さに切って水にさらしてアクを抜いたあと、水気をよくきる。人参は皮をむき、5cmくらいの拍子木切りにする。
- ②ごま油をひいたフライパンを弱火にかけ、ふきと人参を入れて、火が通るまで炒める。
- ③◆を加え、火を少し強め汁気がなくなるまで煮て、白ごまをまぶす。



### 【5】3色かん

#### <材料>

##### 【いちご牛乳かん】

いちご	20g
牛乳	小さじ2・1/2
水	大さじ1・小さじ2
粉寒天	0.5g
砂糖	大さじ1

##### 【牛乳かん】

牛乳	大さじ2・1/2
水	大さじ1・小さじ2
粉寒天	0.5g
砂糖	大さじ1

##### 【キウイ牛乳かん】

キウイフルーツ	20g
牛乳	小さじ2・1/2
水	大さじ1・小さじ2
粉寒天	0.5g
砂糖	大さじ1

#### <作り方>

##### 【キウイかんを作る】

- ①キウイは皮をむき、牛乳とミキサーにかける。
- ②鍋に水を入れて加熱し、寒天を入れて吹きこぼれないように火加減に注意して、さらに1~2分ほど沸騰させ、煮溶かす。寒天が溶けたら、砂糖を加えて溶かし、必ず火を止めてから①を入れる。
- ③熱を冷まして型に入れ、冷蔵庫に入れる。

##### 【牛乳かんを作る】

- ④(10分ほどして③が固まったら)鍋に水を入れて寒天を入れて吹きこぼれないように火加減に注意して、さらに1~2分ほど沸騰させ、煮溶かす。寒天が溶けたら、砂糖を加えて溶かし、牛乳を入れる。
- ⑤熱を冷ましてキウイかんの上に流し込む。

##### 【いちごかんを作る】

- ⑥いちごはへたをとり、牛乳とミキサーにかける。
- ⑦(10分ほどして⑤が固まったら)鍋に水を入れて寒天を入れて吹きこぼれないように火加減に注意して、さらに1~2分ほど沸騰させ、煮溶かす。寒天が溶けたら、砂糖を加えて溶かし、⑥を入れる。
- ⑧熱を冷まして牛乳かんの上に流し込む。
- ⑨抜き型でくりぬき、ピックを刺す。(菱形でも良い)

