



塩分  
**2g**  
定食



※写真はイメージです

## お花見塩分2g定食（2人前）

- 【1】鯛ごはん
- 【2】ひじき入り鶏つくね
- 【3】セロリと人参のポン酢漬け
- 【4】わけぎと油揚げの煮物
- 【5】いちごさくらもち



1人前  
**エネルギー 582kcal**  
**塩分 1.95g**

『無添加白だし しあわせ』

### 【1】鯛ごはん

|                    |             |
|--------------------|-------------|
| お米                 | 120g        |
| 鯛(切り身)             | 一切れ(80g)    |
| しょうが(細めの千切り)       | 小1かけ(約15g)  |
| 酒                  | 大さじ1        |
| <b>無添加白だし しあわせ</b> | <b>小さじ1</b> |
| 水                  | 160ml       |
| 青じそ(せん切り)          | 2g          |

- ①お米は、炊く30分前にといで、ざるにあげておく。
- ②①を炊飯器に入れ、Aを加えて混ぜる。上に鯛をのせて炊く。
- ③ご飯が炊き上がったら、鯛の骨を取り除いて身をほぐし、混ぜ合わせ、最後に青じそを散らす。

### 【2】ひじき入り鶏つくね

|                    |             |
|--------------------|-------------|
| 鶏ミンチ肉              | 120g        |
| 人参(みじん切り)          | 10g         |
| 人参(型抜き用・薄切り)       | 10g         |
| ねぎ(粗みじん切り)         | 4g          |
| 乾燥ひじき              | 2g          |
| 酒                  | 小さじ1        |
| 砂糖                 | 小さじ1        |
| <b>無添加白だし しあわせ</b> | <b>小さじ1</b> |
| パン粉                | 大さじ1        |
| 味噌                 | 小さじ1        |
| しょうが汁              | 小さじ1/2      |
| 卵                  | 1/4個        |
| サラダ油               | 小さじ1        |

- ①ひじきは水でもどしてざるにあげる。
- ②鍋に鶏ミンチ肉(70g)とAを入れて混ぜ、中火にかける。箸でかき混ぜながら、ぼろぼろになるまで炒る。鶏ミンチ肉はパットに広げて冷ます。
- ③人参は長さ2cm程の千切りにする。
- ④ボウルに残りの鶏ミンチ肉とBを入れ、①、②、③と卵を加えて粘りが出るまで手でよくこねる。
- ⑤②を4等分にして丸め、中央を少しくぼませる。
- ⑥フライパンにサラダ油を熱し、中火で⑤の表面を約2分間焼く。しっかり焼き色がついたら、裏返してふたをする。さらに弱火で3分ほど火を通し、火を止める。
- ⑦花形で型を抜いた人参をさつとゆで、⑥の上のにのせる。

### 【3】セロリと人参のポン酢漬け

|                    |             |
|--------------------|-------------|
| セロリ                | 1/3本(約60g)  |
| 人参                 | 40g         |
| 〈だし入りポン酢〉          |             |
| <b>無添加白だし しあわせ</b> | <b>小さじ1</b> |
| レモン汁               | 小さじ2/3      |
| お酢                 | 小さじ1        |
| 砂糖                 | 小さじ1/3      |

- ①セロリは葉を除いて筋を取り、5mm幅に切る。人参は皮をむいて2~3mmくらいの厚さのいちよう切りにする。
- ②ポン酢の材料を混ぜ合わせる。ポリ袋に①とポン酢を入れ、冷蔵庫で1時間程おく。ときどき上下をひっくり返し完成。

### 【4】わけぎと油揚げの煮物

|                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| わけぎ                | 1/2袋(約55g)      |
| 油揚げ                | 15g             |
| <b>無添加白だし しあわせ</b> | <b>小さじ1・1/2</b> |
| 水                  | 80ml            |
| 砂糖                 | 小さじ1/2          |
| 酒                  | 小さじ1            |
| 赤唐辛子(小口切り)         | 1/2本            |

- ①わけぎを斜め切りにし、根元の白い部分と緑の部分を分ける。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、細切りにする。
- ③鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったら②と赤唐辛子を入れてふたをして1~2分間煮る。
- ④ふたをとって①の白い部分を加え、少ししんなりしたら、①の緑の部分を加えて全体をさつと混ぜる。

### 【5】いちごさくらもち

|      |            |
|------|------------|
| もち米  | 20g        |
| 砂糖   | 小さじ2       |
| 水    | 小さじ2(10ml) |
| いちご  | 2個(1個かざり用) |
| こしあん | 15g        |

- ①もち米は一晩水につけておく。
- ②もち米をざるにあげ、水を切って布巾に広げる。もち米を布巾で包み、すりこぎで叩いて米を砕く。さらにこねるようにしてもむ。
- ③②を蒸し器に入れ、強火で10~15分くらい蒸す。芯がなくなればOK。
- ④いちごはへたを取り、木べらなどでつぶす。
- ⑤鍋に砂糖と水を入れて弱火にかけ、煮立ったら③を加えて木べらで混ぜ、④を加える。軽くかき混ぜたら火を止め、濡れ布巾をぶせ、10~15分ほど蒸らす。
- ⑥2等分にして丸め、手のひらでのばしてあんを包む。いちごを半分に切り、もちの上のにのせる。



旬の食材、目白押し!!