



**みんなで楽しくつくって食べよう  
調理実習**

**2013年3月30日(土)**



# 本日のメニュー

- 鯛の桜蒸し
- 菜の花の和え物
- うどと甘夏の酢の物
- 麦ごはん

# 鯛の桜蒸し

## 材料(1人分)

204kcal

たい(1切)	80g
えび(1尾)	18尾
しめじ	10g
菜の花	20g
Aだし汁	50cc
A酒	小1/2
Aみりん	小1/2
A醤油	小1/2
A塩	少々
片栗粉	小1/2
水	小1/2
わさび	適宜
桜の葉	1枚
桜の花	1枚





# 作り方

- 1.** 鯛は1人分を半分に切っておく。えびは背わたを取り、熱湯でサッとゆでて殻をむく。しめじは石づきを落としてほぐし、サッとゆでる。
- 2.** 軸を落とした菜の花をゆでて冷水にとり、水けをきる。桜の花と葉の塩漬は別々のボウルで水につけ、塩抜きをする。
- 3.** 鯛を1切れ置いて桜の花をのせ、その上にもう1切れを重ねてさらに桜の花をのせる。だし汁をかけて、ラップをふわっとかぶせて、電子レンジ600wで5分加熱する。
- 4.** 器に桜の葉を敷き蒸した鯛を置いて、しめじ、菜の花、えびを飾る。
- 5.** 鍋にAを入れて煮立て、水溶き片栗粉を加えて銀あんを作る。蒸し上がったたいにあんをかけ、わさびを添える。

# 菜の花の和え物

材料(1人分)	50kcal
絹ごし豆腐	20g
菜の花	30g
人参	10g
白滝	10g
すりごま	3g
ラカント	3g
塩	0.3g





# 作り方

- 1. 豆腐を軽くゆで、キッチンペーパーで包み水切りをする。**
- 2. 菜の花は色よくゆで、冷水にとり、水気を絞って、2~3cmに切る。**
- 3. 人参は2~3cmに細切りにし、軽くゆでる。**
- 4. しらたきは熱湯に通し、2~3cmに切る。**
- 5. ボウルに水切りした豆腐をつぶして・すりごま・ラカント・食塩を良く混ぜ、2、3、4を和える。**

# うどんと甘夏の酢の物

**材料(1人分)**

**25kcal**

**うどん**

**20g**

**きゅうり**

**20g**

**甘夏**

**20g**

**酢**

**1g**

**ラカント**

**1g**





# 作り方

- 1. うどは短冊切りにして、酢水にさらす。**
- 2. きゅうりは縦半分に切り、斜めに薄切りする。**
- 3. 甘夏の皮とふさをむきほぐす。**
- 4. ラカントと酢を合わせて甘酢をつくり、1～3を和える。**