

<炊き込み赤飯・鮭のホイル焼き・ささみの葛うち汁・フキノトウと塩昆布の当座煮>

4月14日(日)

材料名	目安量 g 5~6人	正味量 1人分 g
もち米 2合	300	60
うるち米 1合	150	30
ささげ	50	9
ささげ茹で汁	3合弱	108cc
黒ゴマ	2.5	0.5
塩	2.5	0.5
鮭甘塩	5切れ	1切れ
玉ねぎ	80	16
椎茸	5枚	15
ブナシメジ	100	20
酒	50	10
アルミホイル	5枚	1枚
レモン	1個	15
鶏のささみ	1本	10
片栗粉	5	1
かいわれな	25	5
だし汁	750	150
塩	小匙1弱	0.8
醤油	小匙1 少々	1.5 少々
フキノトウ	(12個) 100	12
塩昆布	12	2
酒	大匙2	5
みりん	大匙2	6
醤油	大匙2	6

作り方

- 1 ささげを洗った後、たっぷりの水とともに強火にかけ煮立ったら茹で汁を捨て(渋きり)、再び水を加えて中火にかける、沸騰したら、火を弱め、汁を30cm位高くあげ落とす操作を3、4回繰り返す(晒す)。少し固めに煮上げ、豆と茹で汁に分けおく。今回は渋きりだけ。
- 2 もち米とうるち米を混ぜよく洗い水気を切り炊飯器に入れ、渋きりしたささげと分量の水を入れて混ぜスイッチを入れて炊飯する。
- 3、炊き上がったらくほだて、器に盛って、ごま塩を振る。

- 1 鮭に酒を振っておく。しめじは石付きをとり小房に分ける。たまねぎは半月切り又は輪切り。
- 2 1をアルミホイルに包みオーブンで焼く(230℃で10~15分)又はフライパンに並べ水を注ぎ沸騰5分で火を止め5分蒸らす。
- 3 器に盛りつけ、レモンは縦6つ割にして添える。

- 1 ささみは筋を取り、そぎ切りにし、くず粉をまぶして包丁の背でたたき薄くのばす。
- 2 熱湯でささみをゆで、椀に入れておく。
- 3 かいわれは2cm長さに切り、椀に入れておく。
- 4 だし汁を調味し椀に注ぎ入れ、を浮かせる。

- 1 ふきのとうはゴミを取り、さっと茹でる。
- 2 鍋に調味料入れ煮立て1と塩昆布を入れて汁が無くなるまで煮る。

1人分の栄養価

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂肪 g	糖質 g	Ca mg	鉄分 mg	VA μ g RE
赤飯	355	7.8	1.0	74.5	22	1.3	0
鮭	131	19.1	5.0	2.7	25	0.9	0
ササミ	16	2.7	0.1	1.1	2	0.1	1.5
露の薑塩昆	25	0.8	0	5.0	6	0.2	5
	VD μ g	VB1 mg	VB2 mg	ナイアシン	VC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
赤飯	0	0.12	0.03	1.4	0	2.2	0.5
鮭	16	0.18	0.21	6.2	2	1.2	1.0
ササミ	0	0.01	0.02	1.1	0	0.1	1.7
露塩昆布	0	0.01	0.02	0.1	0	0.5	0.9