

4月の献立

令和6年4月12日

鶏肉と春キャベツの蒸し炒め

材 料	2人分
鶏ムネ肉	100g
春キャベツ	200g
新玉ねぎ	80g
春人参	30g
スナップエンドウ	40g
水	大さじ2
オリーブ油	大さじ2
塩	小さじ2/3
胡椒	少々

①鶏肉は一口大のそぎ切りにする。キャベツは4cm角に切る。玉ねぎは縦半分に切り、横に1cmの幅に切る。人参は縦半分に切り、斜め薄切りにする。スナップエンドウは筋を取り除く。

②フライパンにキャベツ、玉ねぎ、人参、スナップエンドウ、鶏肉の順に広げて重ねる。水を加えてふたをし、中火で加熱する。

③湯気が出て、鶏肉に火が通ったらふたを取り、全体を混ぜながら、水気をとばす。

④オリーブ油を回しかけ、塩、胡椒で調味して器に盛りつける。

春人参のサラダ

材 料	2人分
春人参	180g
塩	小さじ1/3
かいわれ大根	1/4パック
酢	大さじ3
はちみつ	10g
胡椒	少々

①人参はスライサーでせん切りにし、塩を振ってしんなりしたら手でもみ、水気を絞る。かいわれ大根は根元を落として半分の長さに切る。

②ボウルに酢、はちみつ、胡椒を入れて混ぜ合わせる。①の人参とかいわれ大根を加えて和え、しばらく置いて味をなじませてから器に盛りつける。

じゃが芋のみそ汁

材 料	2人分
新じゃが芋	100g
新玉ねぎ	60g
ちくわ	20g
水	300ml
みそ	20g
小ねぎ	5g

①じゃが芋は皮をむいて一口大に切る。玉ねぎは縦に4等分してから横1cmの幅に切る。ちくわは薄い輪切りにする。小ねぎは小口切り。

②鍋にじゃが芋と玉ねぎ、水を入れて火にかけ、やわらかくなったらちくわを加える。

③みそを溶き入れて椀に盛り、ねぎを散らす。

桜もち

材 料	2人分
もち米	100g
塩漬けの水+水	130ml
桜の花の塩漬け	10g
こしあん	70g

①桜の花の塩漬けは、花びらだけを水洗いして塩を落とし、水気を切る。

②もち米はとぐ。水に塩水を加えて調味し、米に加えて炊く。

③こしあんは4等分にして丸める。

④もち米が炊きあがったら、すりこ木で半つぶしにする。①の桜の花びらを散らして混ぜ合わせ、4等分する。

⑤④のご飯で③のあんを包んで丸め、器に盛りつける。