



🍷 カップケーキごはん



食卓がお花畑に変身する春満開のご飯をご紹介します。
透明のカップから見える美しい断面も、陽気な春を感じさせます。手に持って食べやすく、味の変化も楽しめるので、行楽やパーティの主役になること間違いなし。

大人も子供もワクワクするおいさとおしゃれさです。
持ち運びにも便利ですから、手土産にもおすすめです。

大人も子供もワクワクするおいさとおしゃれさです。
持ち運びにも便利ですから、手土産にもおすすめです。

大人も子供もワクワクするおいさとおしゃれさです。
持ち運びにも便利ですから、手土産にもおすすめです。

材料	(2人分・40分)
米	1・1/2カップ
かんぴょう(乾)	5g
干しいたけ	2枚
(A)	
しいたけの戻し汁	150ml
(足りない場合は水を足して)	
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
鶏ひき肉	100g
(B)	
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1強
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1/4弱
サラダ油	大さじ1
(C)	
砂糖	小さじ1
塩	少々
卵	2コ
塩	小さじ1/4
紅しょうが(みじん切り)	30g
さやえんどう	8枚
スモークサーモン(スライス)	8枚(60g)

🔗 作り方

- ① 米は洗って普通の水加減で炊きます。
- ② かんぴょうは水で洗って塩でもみ、たっぷりの熱湯で10分間茹でてみじん切りにします。
- ③ 干しいたけはゆっくり戻し、粗みじん切りにします。(戻し汁も使用します。)
- ④ 鍋に②と③、(A)を入れ、汁気がなくなるまで煮ます。
- ⑤ ボウルにひき肉と(B)を入れ、味付けし、手でほぐします。
- ⑥ 水でぬらした鍋に⑤を入れ、菜箸4本を使ってかき混ぜながら炒ります。
- ⑦ フライパンを熱し、油を入れます。フライパンを火からおろし、(C)で調味して割りほぐした卵を入れ菜箸4本を使って炒ります。水分を飛ばすように、最後にもう一度火にかけます。
- ⑧ ①のご飯を3等分し、それぞれに④と⑥、⑦と各分量の塩を混ぜ合わせ、それぞれを4等分にします。
- ⑨ カップを少し水でぬらし、鶏そぼろご飯、卵ご飯、紅しょうが、しいたけ&かんぴょうごはんの順に入れ、彩りよく押し固めます。
- ⑩ さやえんどうは塩茹でし、水に晒して斜めに2つに切ります。
- ⑪ ⑨の上に⑩とバラに見立てたサーモンを飾ります。

※ 230ml容量カップを使用。

漬りかつおのてまり寿司



旬のかつおを漬りして、かわいらしく丸め、薬味をたっぷりのせて香り高くいただきます。かつおは漬りにすることで身がしまり、特有の臭みもなくなるため、すし飯との調和がいっそう良くなります。かつおにはたんぱく質の他にビタミンやミネラル類がバランスよく含まれており、寒暖差の激しいこの季節の体調管理にも「勝つ」縁起物です。

材料	(2人分・10口分)
かつお(刺身用・柵取り)	100g
(A)	
しょうゆ	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
すし飯	250g
(B)	
おろし大根	60g
しょうが(すりおろし)	大1かけ
にんにく(すりおろし)	少々
細ねぎ	2・1/2本(8g)
ラージャージャン	適宜
ポン酢しょうゆ	適宜

作り方

- ① かつおを(A)に1時間程度漬けます。時々ひっくり返し、全体に漬かるようにします。(急ぐ場合は、薄切りしてから、(A)に漬けます。)
- ② ①を10枚のそぎ切りにします。
- ③ すし飯を10等分(25g位ずつ)し、ラップで丸く握ります。
- ④ ③の上に②をのせ、軽く握ります。
- ⑤ ④に(B)をのせ、ラージャージャンを少し入れた辛いポン酢で食べます。

※ 写真には、寿司しょうがと細ねぎを添えました。

🍴 しらすとオクラのさっぱり丼



材料	(2人分)
オクラ	8本(100g)
塩	適量
しょうゆ	ごく少量
ご飯	2人分
しらす干し	40g
おろし大根	50g
レモン	1/3コ
しょうゆ	適宜

おいしさを増すしらすとネバネバオクラを大根おろしがさっぱりとまとめます。

しらすにはミネラルが多く、特に骨や歯の健康やストレス解消、骨粗しょう症予防に効果的なカルシウムが豊富です。

ビタミンや食物繊維を多く含むオクラと大根おろしを合わせることで、食べやすさと栄養バランスを兼ね備えた最強丼になっています。

🍴 作り方

- 1 オクラを茹でて輪切りにし、塩としょうゆで味付けをします。
- 2 器にご飯を盛ってオクラをのせ、その上にしらす干しをのせます。
- 3 ②の上におろし大根をのせ、くし型のレモンを添えます。
- 4 食べる際にしょうゆをかけます。

鯛の中華がゆ



大人気の中華がゆ。家庭でも挑戦してみましよう。今回は、電子レンジで手軽にできる作り方をご紹介します。

生米から炊くと食感も楽しめる上に、お米の甘みと旨味が体に染み渡るおいしさです。ピリッと風味豊かに味付けした鯛とカリカリのワンタンでアクセントをつけて。

鯛は高タンパク質、低脂肪で疲労回復効果が高いビタミンB1を含んでいるので、消化吸収の良いおかゆとの相性も抜群です。

材料	(2人分)
米	1/2カップ
水	500ml
鯛(刺身用・柵取り)	80g
(A)	
しょうが(みじん切り)	小さじ1/2
にんにく(みじん切り)	小さじ1/3
しょうゆ	大さじ1強
酢	小さじ1
砂糖	ひとつまみ
豆板醤	小さじ1/3~1/2
白すりごま	大さじ1/2
ごま油	小さじ1
ワンタンの皮	3枚
揚げ油	適宜
長ねぎ	少々
塩	少々

作り方

- ① 米は洗って耐熱ボウルに入れ、分量の水を加えます。
- ② ①のボウルにラップをかぶせます。(端の部分は1~2cm程残して蒸気穴を作ります。) 電子レンジ500Wで10分間(700Wの場合は7分間)加熱をし、一度かき混ぜてから、更に8分間加熱します。レンジから取り出してかき混ぜ、ラップをして10分間蒸らします。
- ③ 鯛をごく薄く切り、混ぜ合わせた(A)に浸けます。
- ④ ワンタンの皮は5mm幅の細切りにします。フライパンに油を少量入れて熱し、ワンタンの皮を入れてカリッと揚げます。
- ⑤ 長ねぎは斜め薄切りにします。
- ⑥ 蒸らし終わった②に塩を少々入れ、混ぜ合わせて器に盛ります。
- ⑦ ③~⑤を⑥の上に盛り付けます。