

# いちご白玉&ひなあられ

各務原市 ぼっぼちゃんさん  
 参考調理時間:約15分  
 【1個あたり51kcal】

高山市 ハルアサマさん  
 参考調理時間:約10分  
 【1人あたり164kcal】



これを  
使ったよ!

co-op  
なめらか白玉粉  
200g  
本体価格 268円  
税込価格 289円

POINT  
生地を厚く包むと加熱に時間がかかり、いちごにも火が通ってしまうので、薄く包むようにしましょう。

## いちご白玉

材料(8個分)  
 いちご…8個  
 白玉粉…40g  
 水…35~40cc  
 A 水…150cc  
 グラニュー糖…60g  
 レモン汁…大さじ1/2  
 バニラエッセンス…少々

### 作り方

- 鍋にAの水、グラニュー糖を入れて中火で煮立たせ、火を止める。レモン汁、バニラエッセンスを加えて混ぜ、冷やしておく。
- ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えながら混ぜる。耳たぶぐらいの柔らかさになったら8等分する。
- ②でいちごを包み、沸騰した湯で2分程度茹で、冷水にとる。
- ③の水気をきり、器に盛って①を注ぎ入れる。

## ひなあられ

作り方  
 切り餅1個(1人分)を1cm角に切って素揚げし、塩、砂糖で味をつける。

ハルアサマさんの  
おすすめコメント  
千代紙で箱を折って入れるとかわいいですよ。

# 花束サンドイッチ

岐阜市 トモコさん  
 参考調理時間:約10分  
 【1束あたり133kcal】

巻いても破れにくい!

スモーク薫る  
 ロースハム(無塩せぎ)

蔵 56g(標準4枚)×2  
 本体価格 290円  
 税込価格 313円



トモコさんの  
おすすめコメント  
英字新聞や可愛い柄のシートで包めば、オシャレな花束サンドになります♪

# みんなの うちのごはん

今月のテーマ 2019.3月号

## ひな祭りのレシピ

春らしい彩りのお料理がひな祭りにぴったりです。

### 材料(8束分)

サンドイッチ用食パン…8枚  
 バター…大さじ2  
 マヨネーズ…大さじ1  
 ブロccoli…4房  
 卵…1個  
 きゅうり…1/4本  
 レタス…2枚  
 ロースハム…8枚

### 作り方

- サンドイッチ用食パンにバター、マヨネーズを塗る。
- ブロッコリーは茹でて、小さめに切る。卵は茹でて卵にして、くし形切りで8等分、きゅうりは斜め薄切りにする。
- ①にレタスをのせ、くるりと巻き、その他の具材も花束になるようにはさむ。
- シートで包んでリボンなどでとめる。

### 材料(4人分)

ブロッコリー…1/2株  
 新じゃがいも…1個  
 エビ(小)…8尾  
 トマト…1個  
 卵…2個  
 サラダチキン…1枚  
 アボカド…1/2個  
 A ケチャップ…大さじ2  
 マヨネーズ…大さじ2  
 ヨーグルト…大さじ1  
 レモン汁…小さじ1  
 チリパウダー、塩・こしょう…適量

### 作り方

- ブロッコリー、新じゃがいもは角切りにして、それぞれ茹でる。エビは茹でて殻をむき、卵も茹でておく。
- エビ、トマト、卵、サラダチキン、アボカドも大きさをそろえ角切りにする。
- 皿にすべての具材を縦に並べるように盛りつけ、混ぜ合わせたAをまわしかける。

# 春いっぱいコブサラダ

恵那市 くわじさん  
 参考調理時間:約15分  
 【1人あたり217kcal】

アボカド・ダイス  
 凍 180g  
 本体価格 398円  
 税込価格 429円



くわじさんの  
おすすめコメント  
キュウリやアスパラガスを加えても合いますよ。

### 材料(8個分)

ごはん…320g  
 すし酢…大さじ2  
 味付けあげ…8枚  
 飾り用  
 サラダ油…小さじ1  
 卵…1/2個  
 エビ(小)…4尾  
 ほうれん草…1株  
 のり、スライスハム…適量

### 作り方

- ごはんすし酢を混ぜて、酢飯をつくる。
- サラダ油を熱したフライパンで卵を薄焼きにし、細く切って錦糸卵をつくる。エビ、ほうれん草は茹でておく。
- 味付けあげの袋の口を内側に少し折り曲げ、酢飯を詰める。
- お雛様、お内裏様になるようにそれぞれ具で飾りつける。

co-op  
 関西風味付  
 いなりあげ  
 10個分(142g)  
 本体価格 188円  
 税込価格 203円



# お雛様いなりさん

中津川市 いもちゃんさん  
 参考調理時間:約15分  
 【1人あたり135kcal】



いもちゃんさんの  
おすすめコメント  
昨年のお雛祭りにつくりました。ママ友とのパーティで好評でしたよ。