

## からすみ (東濃地方に伝わる雑菓子)

参考調理時間: 約1時間 1本あたり: 795kcal(ごま) 876kcal(くるみ)



中津川市 おかめさん

何も入れなくても十分美味しいですが、ごまやくるみの他、ゆずやレモンの皮のみじん切り、よもぎなどを入れるのもオススメです。

### 材料(2本分)

熱湯…250ml  
砂糖…150g  
塩…小さじ1/4  
米粉…250g  
ごま…大さじ1  
くるみ…20g

### 作り方

1. 厚手の鍋に熱湯、砂糖、塩を入れ沸騰させ、米粉を入れなべ底にくっつかないように注意しながら練る。
2. ①を取り出し手でよくこね、お椀状にまとめて蒸気の上がった蒸し器で20~30分蒸す。
3. ②をボウルにあげ2等分にし、それぞれごま、くるみを手早く混ぜる。半円の棒状に伸ばし、箸などで上にくぼみをつけ山形にする。
4. ③を蒸気の上がった蒸し器で10分蒸す。

co-op オーガニック  
有機いりごま(黒)  
60g

本体価格 138円  
税込価格 149円

これが  
おすすめ!



## 春の香りピザ

参考調理時間: 約20分 1人あたり: 121kcal



可児市 元祖チャコちゃんさん  
春らしく彩り豊かで子どもが喜びます。

# 教えて みんなの うちのごはん

今月の  
テーマ

## 桃の節句のお祝い料理

「桃の節句」にぴったりの、  
華やかなお祝いレシピが  
集まりました。

### 材料(4人分)

春巻きの皮…4枚	具	たけのこ水煮…20g
バター…10g		ごごみ、菜の花、たらの芽
ピザソース…適量		…各3本
ピザ用チーズ…40g		紫たまねぎ…1/4個
		あさりむき身…10個
		じゃこ…20g

### 作り方

1. たけのこ水煮、紫たまねぎは薄切り、ごごみは根本の硬い部分を切り落とす。菜の花、たらの芽は塩を加えた熱湯で軽く茹でる。
2. 天板にオープンシートをしき春巻きの皮1枚をおき、溶かしたバターを1/3塗りもう1枚、皮をずらして重ねる。同じ事を2回繰り返す。
3. ②にピザソースを塗り、具を並べ、ピザ用チーズをのせ200℃に予熱したオーブンで8~10分焼く。

### 材料(12個分)

炊きたてのごはん…1合分

A 酢…大さじ2  
砂糖…大さじ1  
塩…小さじ1/2

卵…1/2個  
スライスハム…1枚  
co-op サラダえび…4尾  
スモークサーモン…2枚  
ホタテ貝柱(生食用)…2個  
菜の花、穂紫蘇、木の芽、  
とびこなど…適量

### 作り方

1. 炊きたてのごはんにAを混ぜ酢飯を作り、12等分する。
2. 卵は塩少々(分量外)を加え薄焼きにして、細切りにし錦糸たまごを作る。スライスハムは桜の型に抜く。
3. サラダえび、スモークサーモン、ホタテ貝柱は半分に切る。
4. ラップに錦糸たまごとえび、スモークサーモン、ホタテ貝柱を4個ずつおき酢飯をのせ包み、軽く茶巾にしばる。
5. スライスハム等で飾り付けをする。

## 手毬ずし

参考調理時間: 約15分 3個あたり: 204kcal



土岐市 KATOさん

20cm角の薄焼き卵を作り、ラップの上に薄焼き卵と酢飯を包んで絞り、固ゆでした三つ葉で結べば茶巾ずしに。手毬ずしも茶巾ずしも、手間がかかっていそうで実は簡単に作れます。

co-op サラダえび  
凍 100g (19~24尾)

本体価格 378円  
税込価格 408円

これが  
おすすめ!



### 材料(4個分)

マシュマロ…150g  
ヨーグルト…150g  
絹ごし豆腐…90g  
抹茶パウダー…少々  
いちご…10粒

### 基本の生地

マシュマロとヨーグルトを50gずつ耐熱ボウルに入れ、電子レンジで1分加熱し、30gの絹ごし豆腐を加え滑らかになるまで混ぜる。

### 作り方

1. 基本の生地に抹茶を混ぜ合わせ、カップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
2. 基本の生地を作り、①に注いで冷やし固める。
3. 基本の生地を作り、いちご6個分をつぶして混ぜ合わせ、②に注いで冷やし固める。
4. いちごを上飾る。

せいきょうプレーンヨーグルト  
蔵 500g

本体価格 195円  
税込価格 210円

これが  
おすすめ!



## ひな祭り3色ムース

参考調理時間: 約40分 1個あたり: 168kcal

瑞穂市 まろんぱんさん

