

教えて みんなの
うちのごはん

今月のテーマ

ひなまつりレシピ

かわいくて楽しめるひなまつりパーティーに
ぴったりのレシピをご紹介します♪

材料(約7cmココット型耐熱容器4個分)

- 卵…2個 枝豆…20g
- 白だし…大さじ2 コーン…10g
- 花麩…8個 ボイルえび…4尾

作り方

- ①水(300ml)に卵、白だしを入れて泡だて器でよく混ぜる。
- ②ココットに①を濾して注ぎ、花麩、枝豆、コーンを入れる。枝豆とコーンはトッピング用に少し残しておく。
- ③ココットにぴったりとラップをし、つまようじなどでラップに穴を数か所あけて、電子レンジで600wで2〜3分、表面が固まる程度に加熱する。
- ④③を取りだしラップをはずし、ボイルえびと残しておいた枝豆、コーンをのせて再びラップをしたら、200wで2分程度加熱する。

レンジで作るお花畑茶碗蒸し



Time 参考調理時間:約20分
Kcal 1個あたり:約84kcal

可児市
さゆなおさん
レンジによって個性があるので、
様子を見ながら加熱してください。
容器を揺らしてみても全体的にフワフワしたら完成です。

はまぐりと鯖の蒸し煮

Time 参考調理時間:約20分
Kcal 1人あたり:約375kcal



材料(2人分)

- はまぐり…6個 ニンニク…1片
- 鯖(切り身)…2切れ オリーブオイル…大さじ3
- 春キャベツ…1/8玉 料理酒…50ml
- アスパラ…2本 塩こしょう…適量
- プチトマト…4個

作り方

- ①はまぐりは、砂をはかしてから殻をこすり合わせてよく洗っておく。鯖は両面に塩こしょうをする。
- ②春キャベツ、アスパラは食べやすい大きさに切る。ニンニクはつぶす。
- ③フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて火にかけ、香りが立ってきたら鯖を入れて軽く焼き色をつけて取り出しておく。
- ④③のフライパンに春キャベツとアスパラを入れてさっと炒め、鯖、はまぐり、プチトマトを入れて料理酒を振りかけ蓋をして7〜8分蒸す。途中、はまぐりは口が開いたら取り出す。最後に盛り付ける。

岐阜市
りょうちゃんさん
はまぐりの入った春らしい一皿です。

Time 参考調理時間:約30分
Kcal 1個あたり ①:約242kcal、②:約232kcal、③:約252kcal

材料(8個分)

- ぎょうざの皮(大判)…8枚 れんこん…50g
- オリーブオイル…少々 にんじん…1/2本
- ごはん…2合 干しいたけ…2枚
- 卵…2個
- A 酢…大さじ3 B しょうゆ…大さじ1と1/2
- 砂糖 …大さじ1と1/2 煮汁 …大さじ2
- 合わせ酢 …大さじ1と1/2 調味料 …大さじ1
- 塩…小さじ1 砂糖…大さじ1/2

- トッピング…
- ① うずらのゆで卵…4個、サーモン刺身…20g、ゆでえび…2尾、きゅうり…20g、のり、ごま、れんこん酢漬け…適量
 - ② [ハム…1枚、さやえんどう…1本
 - ③ [菜の花…2本、いくら…20g

作り方

- ①ぎょうざの皮の片面にオリーブオイルを薄くぬる。弁当用アルミカップ2枚を重ね、ぎょうざの皮をのせて、トースターで2分焼いてカップを作る。
- ②Aの材料を混ぜ合わせ、ごはんと合わせて酢飯を作る。卵は錦糸卵にしておく。
- ③れんこんは薄切りにしていちよう切り、干しいたけは戻して千切り、にんじんも千切りにし、しいたけの戻し汁大さじ5とBを合わせて煮て、②の酢飯に混ぜ込む。
- ④①のカップに③を盛り付け、その上に錦糸卵をのせる。

カリカリカップちらし

郡上市
えくぼさん



- 飾り付け
- ①④に角切りにしたサーモン、ゆでえび、きゅうりを盛り付け、のりとごまで作ったうずらの卵をのせ、花形にしたれんこんの酢漬けを飾る。
 - ②④にハムを花の型で抜きトッピングする。さやえんどうは色よく茹で、斜め切りにしてのせる。
 - ③④に色よく茹でて一口サイズに切った菜の花といくらをトッピングする。

三色団子

Time 参考調理時間:約30分
Kcal 1本あたり 三色:約103kcal、あんのせ:約138kcal

材料(8本分)

- 団子粉…200g
- グラニュー糖…40g
- いちごジャム…小さじ1
- 抹茶(少量の水で溶く)…小さじ1
- 白あん…90g
- あん [いちごジャム…小さじ1
抹茶…小さじ1/4]
- いちご…1個

作り方

- ①団子粉にグラニュー糖を混ぜ、耳たぶ程度の固さになるまで少しずつ水を加えて練る。
- ②①を6等分にし、その中の2つを取り分け、いちごジャムと水少量で溶いた抹茶をそれぞれに練りこみ色をつける。
- ③②と残りの着色していない生地を、1個あたり約15g前後に丸めて団子を作る。(緑4個、ピンク4個、白16個)
- ④湯をわかし③を茹でて、浮き上がった後冷水にとり冷ます。串にさして三色団子(上からピンク、白、緑)を4本、白団子を4本作る。
- ⑤白あんの1/3量にいちごジャムを混ぜ込みいちごあんを作る。同様に抹茶を混ぜ込み抹茶あんを作る。
- ⑥白団子の上にいちごあん、抹茶あん、白あんを絞り袋で絞りだし、カットしたいちごをトッピングする。



土岐市
ジャムさん
ひなまつりになると、毎年三色団子を作って祝います。