

# 2025年3月の献立



## 新玉ねぎの土佐酢和え

### 材料（2人分）

新玉ねぎ	80g
濃口しょうゆ	4g(小さじ 2/3)
酢	4g(小さじ 1 弱)
砂糖	2g(小さじ 2/3)
かつお節	1g

### 【作り方】

- 1 新玉ねぎは薄切りにし、たっぷりの水にさらす。
- 2 調味料を火にかけて、沸騰したら、かつお節を加えて、粗熱をとる。
- 3 絞った①に②を加え、全体を馴染ませたら、盛り付けて完成。

# 手まり寿司

## 材料 (2人分)

精白米	160g
酢	12g(小さじ2強)
砂糖	6g(小さじ2)
食塩	2g(小さじ1/3)
鯛	20g
サーモン	20g
えび	20g
まぐろ	20g
しそ	1g
ラディッシュ	5g
きゅうり	5g
ブロッコリースプラウト	0.2g
だし醤油	2g

## [作り方]

- 1 精白米を浸水し、1.2倍の水で炊飯する。
- 2 酢、砂糖、食塩を火にかけ、すし酢を作る。
- 3 ご飯が炊きあがったら、②を加えて蒸らし、うちわであおぎながら切るように混ぜて、酢飯を作る。
- 4 鯛、サーモン、エビ、まぐろは手まりに握るため、食べやすい大きさにそぎ切りする。
- 5 ラディッシュ、きゅうりは薄切りにし、分量外の塩で揉む。その後、水にさらし、ペーパーに広げて、水気をきっておく。しそは縦半分に切る。
- 6 ラップを敷いて、その上に寿司ネタを並べ、丸めた酢飯を載せて、手まりに形を整える。
- 7 ラップを外して、寿司ネタの表面にだし醤油を刷毛で塗り、ブロッコリースプラウトを飾り完成。

# ささみのチーズフライ

## 材料 (2人分)

ささみ	100g
食塩	0.6g(少々)
こしょう	0.06g(少々)
しそ	2g
プロセスチーズ	20g
小麦粉	12g(小さじ4)
卵	20g
パン粉	20g(大さじ2弱)
吸油	10g
ししとう	20g(4本)
吸油	1g
レモン	20g(くし切り2切れ)

## [作り方]

- 1 ささみは半分に開いて、丁寧に筋を取り、食塩・こしょうで下味をつける。
- 2 ①にしそ、スティック状に切ったチーズをはさんで、キッチリと閉じる。
- 3 ②が広がらないように注意しながら、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
- 4 ししとうは軸を短く切り、縦に切れ目を入れて、竹串で種を取り除く。レモンはくし形に切る。
- 5 フライパンに2cm程度の油を入れて火にかけて、ししとうを素揚げする。次に、③を入れて、時々裏返ししながら、揚げ焼きにする。
- 6 器に盛りつけて、レモンを添えて完成。

## あおさのお吸い物

### 材料 (2人分)

あおさ	1g
絹ごし豆腐	40g
かつお・昆布だし	240g
薄口しょうゆ	2g(小さじ 1/3)
酒	2g(小さじ 1/2 弱)
みりん	2g(小さじ 1/3)
食塩	0.6g(少々)

### [作り方]

- 1 かつお・昆布だしに調味料を加えて温め、さいの目に切った豆腐を入れ、沸騰直前で火を止める。
- 2 お椀にあらかじめあおさを入れ、豆腐とつゆを盛り付けて完成。

## わらび餅

### 材料 (2人分)

〔 わらび粉	40g
〔 水	200g
〔 黒砂糖	6g(小さじ 1.5)
〔 水	20gl
〔 きなこ	4g
〔 食塩	0.2g(少々)

### [作り方]

- 1 鍋にわらび粉と水を加えて、よく混ぜておく。均一に粉が溶けたら火にかけて、弱火で混ぜ続け、餅状になるまで練る。
- 2 ①を濡らしたバットに広げ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- 3 鍋に黒砂糖と水を入れて火にかけて、とろみがついたら、黒蜜の完成。
- 4 きなこと食塩を合わせ、ふるいにかける。
- 5 カットしたわらび餅を盛り付け、黒蜜ときなこをかけて完成。