

今月のテーマ

春のお祝い

立春が過ぎ、暦の上ではもう春になりました。
春は桃の節句や卒業（卒園）・入学（入園）・就職などお祝いをする機会が増えますね。いつもより少し特別な食事で、家族で楽しく食卓を囲みませんか？

今月は春のお祝いにぴったりのレシピをご紹介します。



彩りいなり寿司

《1個あたり》

エネルギー 117kcal

食塩相当量 1.0g

◇材料（10個分）◇

A	油揚げ	5枚	〔卵	1個	B	炊きたてご飯	300g		
	水	200ml		油		適量	酢	大さじ1と1/3	
	しょうゆ	大さじ3	〔えび（小・無頭）	10尾		砂糖	小さじ1		
	みりん	大さじ1		酒			小さじ1	塩	小さじ1/4
	砂糖	大さじ3		菜の花			50g		いりごま

作り方

- ①油揚げを半分に切り、ざるに並べて熱湯を回しかけ、油抜きする。鍋にAを入れて煮立たせ、油抜きした油揚げを入れて弱火で10～15分煮汁が少し残る程度に煮含める。火を止めて冷ます。
- ②鍋にお湯を沸騰させ、菜の花をゆでて冷水にとる。水気をよく絞り一口幅に切る。
- ③フライパンに油を熱して溶き卵を流し入れ、炒り卵を作る。
- ④えびは背わたを取り（殻つきえびの場合は殻をむき）、耐熱皿に並べて酒をふりかけ、ラップをして電子レンジ（600W）で2分加熱し、冷ます。
- ⑤Bをよく混ぜ、合わせ酢を作る。
- ⑥ボウルに炊きたてご飯を入れ、⑤を加えてしゃもじで切るように混ぜ合わせる。
- ⑦⑥が冷めたら、いりごまを加えてさらに混ぜ合わせ、10等分する。
- ⑧①に⑦をつめる。その上に、炒り卵、菜の花、えびを飾る。

☆えびはボイルえび（生食用）を使用してもよいです。その場合、

④の工程は不要です。

☆いなりの皮にすし飯をつめる際、すし飯を軽く丸めるとつめやすいです。

〈上から見たイメージ〉



裏面もご覧ください



鯛のお吸い物

《1人当たり》
エネルギー 60kcal
食塩相当量 1.1g

◇材料（4人分）◇

昆布だし A	鯛（切り身）	2切れ
	酒	大さじ2
	しめじ	1/2株
	みつば	4本
	昆布	10g
	水	600ml
	塩	小さじ1/3
	しょうゆ	小さじ1
	ゆずの皮（せん切り）	少々

作り方

- ① 昆布の表面を固く絞ったぬれ布巾で軽くふく。鍋に分量の水と昆布を入れて30分ほど置く。
- ② 鯛を半分に切り耐熱皿に並べて酒をふりかけ10分置く。余分な水分を除き、ラップをして電子レンジ（600W）で3分加熱する。（※鯛がしっかり加熱されているか確認。不十分なときは少しずつ加熱時間を追加する。）
- ③ 鍋に湯を沸かし、みつばをさっとゆでて冷水にとり、3cm長さに切る。
- ④ しめじは石づきを除き、4等分する。
- ⑤ ①を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。しめじを加えて火が通ったらAを加えて味を調える。
- ⑥ お椀に②の鯛、⑤のしめじを盛り付けた後、熱い汁を注ぐ。最後に③とゆずの皮を添える。

☆沸騰直前は、鍋の底から小さな気泡がフツフツするくらいが目安です。

☆鯛は冬から春にかけてが旬です。特に産卵期直前の桜の季節がおいしいとされ、「桜鯛」とも言われます。



☆昆布の“だしから”は捨てずに再利用しましょう！小さく切って佃煮や煮物など色々な料理に利用できます。



デコポンゼリー

《1個当たり》
エネルギー 49kcal
食塩相当量 0.0g

◇材料（カップ4個分）◇

A	デコポン	1個
	水	400ml
	砂糖	大4
	レモン汁	大1
	顆粒ゼラチン	5g

作り方

- ① デコポンは皮をむき、1房ずつわけて薄皮をむく。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、時々かき混ぜながら沸騰直前で火を止める。
- ③ ②に顆粒ゼラチンを加えてよく溶かす。
- ④ 1個のカップにつき①を1/4量入れ、③を1/4量流し入れる。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。

☆透明のグラスなどを使用するとよりきれいな仕上がりになります。

仙台市食育推進計画の基本目標

* 食べる力をみんなでアツ！ *
～みんなでおいしく楽しく食べよう～



デコポンの旬は2月～4月頃です。選ぶ際は、濃いだいだい色をしていて、持った時にずしりと重みを感じるものがおすすめです。