

SED 栄養だよ!

4月

春の陽気が気持ちの良い季節になって参りました。
皆様いかがお過ごしでしょうか？
今回は、ひなまつり同様に少し先取りして
「こどもの日」の献立についてご紹介いたします。

*ちまき

*にら玉豆腐

*ピリ辛きゅうり

*簡単杏仁豆腐



ちまき

材料（4人分）

- | | |
|---------------|------------|
| •もち米 3カップ | •干しシイタケ 6g |
| •豚ももブロック肉 80g | •油 大さじ1 |
| •たけのこ 100g | •しょうゆ 大さじ1 |
| •にんじん 60g | •めんつゆ お好みで |

1. もち米は7～8時間水につけ、ざるにあげて水気を切る。
干しシイタケは水で戻しておく。
2. しいたけ、豚肉、たけのこ、にんじりは角切りにする。
3. 鍋に油を入れ熱し、豚肉を炒める。色が変わったら野菜を入れる。
醤油と水を入れ、煮汁が半量になるまで煮詰める。
味を見て、お好みでめんつゆを加える。
4. 別の鍋で油ともち米を透明になるまで炒め、野菜と混ぜ合わせる。8等分する。
5. アルミホイルで包み、30分ゆでるか、蒸し器で40～50分蒸す。

ゆでる場合は、袋に包むなどして水が入らないように工夫しましょう！

にら玉豆腐

材料（4人分）

- にら 4～5本
- 卵 4個
- 木綿豆腐 一丁
- めんつゆ 大さじ2杯
- おろししょうが お好み
- ごま油 小さじ1杯

1. 豆腐はペーパータオルに包んでレンジで600w2分温め、水切りする。
2. にらはざく切りにし、卵は全てほぐしておく。
3. フライパンにごま油を入れ、荒熱が取れた豆腐をちぎって加え、焼く。
4. 水（約1/2カップ）とめんつゆ、おろししょうがを加え、さっと煮たてる。
5. にら、卵の順で加え、蓋をして火を通したら完成。

実はにらは今が旬なんです！お好みで多めに入れても美味しいですよ♪

ピリ辛きゅうり

材料（4人分）

- きゅうり 2～3本
- 豆板醤 大さじ1杯（一味唐辛子でもOK!）
- しょうゆ 大さじ1杯
- ごま油 大さじ1杯

1. きゅうりは乱切りにする。
2. ビニール袋にきゅうり、豆板醤、醤油、ごま油を入れ、よくもむ。
3. 袋の空気を抜き、冷蔵庫に入れて15分以上漬け込む。

簡単杏仁豆腐

材料（4人分）

- 牛乳 400ml
- 砂糖 20g
- 粉ゼラチン5g
- アーモンドエッセンス 10～20滴程度

1. ボウルに入れた50ccの水に、上から粉ゼラチンを振り入れ、ふやかしておく
2. マグカップに牛乳100ccと砂糖を入れ、レンジ弱で1分半温めて砂糖を溶かす。
3. 2を1のボウルに入れ、残りの牛乳とアーモンドエッセンスを加え混ぜる。
4. 器にいれ、冷蔵庫に入れて固める。

ちまきに手間暇がかかる分、他のお料理は簡単に作れるものになっています！
一品からでもぜひ作ってみてください♪