

仕事場や子供のお弁当に、お花見、春の行楽などなど、今月は色々な情景に、簡単便利な春満載の美味しいレシピをご紹介します。

サワラの中華風照り焼き (材料 2人分)



サワラ(切り身) 2切れ	
塩	少々
片栗粉	適宜
長ねぎ	1/2本
ごま油	少々
豆板醤	小さじ1/2
鶏ガラスープ	1/2カップ
しょうゆ	小さじ2
トマトケチャップ	//
砂糖	//

(つくり方)

- 1 サワラは半分に切るか削ぎ切りして、両面に塩少々をふり、片栗粉をまぶす。
- 2 長ねぎは3cm長さに切っておく。
- 3 フライパンを熱してごま油をなじませ、サワラと長ねぎを入れて両面を色よく焼き、豆板醤を加えて全体にからめる。
- 4 鶏がらスープを加えてひと煮立ちしたらAで調味し、さっと煮からめて仕上げる。

桜ご飯 (材料2~3人分)

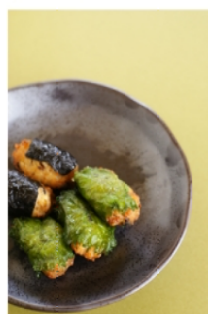


うるち米	1合
もち米	1合
桜の花漬	15g
水	1カップ
酒	大さじ1
みりん	大さじ2
塩	小さじ1/2
飾り用の桜の花漬	適量

(つくり方)

- 1 米は合わせて洗い、水にしばらくつけておく。
- 2 桜の花漬はさっと塩を振りおとし、1カップの水につけておく。
- 3 炊飯器に(2)の米と桜の水を加え、[おこわ]モードの水加減まで水を足し、酒、みりん、塩を加え、全体を合わせて炊く。
- 4 炊き上がって蒸らし終わったら、塩抜きした桜の花を散らす。

鶏つくねの大葉包み揚げ (材料 2人分)



鶏ひき肉	150g
塩	ひとつまみ
塩こんぶ	10g
しょうが(絞り汁)	少々
ねぎ(みじん切り)	大さじ3
片栗粉	小さじ2
たまご	1/2個
酒	大さじ1/2
大葉	10枚
片栗粉	少々
揚げ油	適量

(つくり方)

- 1 塩こんぶは2cm長さに切る。ボウルでAを粘りがでるまでよく混ぜてしばらく置く。
- 2 大葉を並べ、片栗粉少々をふり、(1)を10等分に丸め、1個ずつ包む。
- 3 揚げ油を熱して、中温で(2)を揚げる。

*大葉の代わりに海苔を巻いても美味しいです。

菜の花のからし和え (材料2~3人分)



菜の花	150g
しょうゆ	少々
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
練がからし	小さじ1
だし汁	少々

(つくり方)

- 1 菜の花は熱湯に塩少々を加えてさっと湯がき、水にさらして水気を絞り、2~3cmの長さに切りそろえたら、しょうゆ少々で下味をつける。
- 2 Aをボウルに合わせて(1)の菜の花を和える。

にんじんの明太子和え (材料 2人分)

にんじん	1/2本
明太子	1/4~1/2腹
サラダ油	少々

(つくり方)

- 1 明太子は薄皮に切り目を入れ、中身をしごき出す。
- 2 にんじんは千切りにし、フライパンに油少々を熱して炒める。しんなりしたら明太子を加え、混ぜながらさっと火を通す。

味付けにだし醤油やめんつゆを使ってもいいです。

厚揚げの味噌マヨ田楽 (材料2~3人分)



厚揚げ	1枚
味噌	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
粉チーズ	適量
青ねぎ(小口切り)	少々

(つくり方)

- 1 厚揚げは厚さ1cmに切り、味噌マヨネーズを塗り、粉チーズをふる。
- 2 オーブントースターで4~5分焼き、青ねぎを散らす。

海苔と桜えびの卵焼き (材料 2人分)



たまご	3個
塩	少々
酒	大さじ1
桜えび	大さじ2
海苔(細かくちぎる)	1/2枚
サラダ油	適宜

(つくり方)

- 1 たまごを溶きほぐして塩と酒を加え、桜えびも加えて混ぜ合わせる。
- 2 小さめのフライパンを熱してサラダ油をなじませ(1)の卵液を流し入れる。表面が固まってきたら海苔を全体に散らし、スプーンで全体に大きくひと混ぜしてから平らにならし、向こう側から大きく3つくらいにたたみ込んで火を止める。
- 3 (2)の卵焼きを熱いうちにアルミホイルできっちりと包みながら形を整え、そのまま冷まして食べやすく切り分ける。

桜えびの代わりに明太子を加えても美味しいです。

ミニどら焼き (材料 6~8個分)



たまご(L玉 1個半くらい)	75g
きびこ	75g
はちみつ	10g(大さじ1/2)
重曹	小さじ1/2
水	50ml
薄力粉	90g
あおきのつぶあん	適量
いちご	//

(つくり方)

- 1 ボウルに卵を割りほぐし、きびこ、はちみつを加え、湯煎にかけながら泡だて器でもったりするまで混ぜる。
- 2 重曹+水の半量に合わせて混ぜ、(1)に加えて混ぜたら薄力粉を振り入れてさっくりと混ぜる。
- 3 かたく絞った濡れ布巾をかぶせ、約30分ほど休ませる。
- 4 (3)の生地の上に気泡が出たら残りの水を少しずつ加え、ぽたっと落ちるくらいの固さに調節する。
- 5 ホットプレート弱火(160℃)でサラダ油少々をなじませ、どら焼き生地の大さじ1杯弱を丸く流す。ぶつぶつ穴があいてきたら裏返し、焼けたら乾かないように濡れ布巾などをかぶせておく。
- 6 2枚一組にし、どら焼きにあんこを塗り、半分に切ったいちごをサンドする。

~フィリングのバリエーション~

▲ホイップした生クリーム+あんこ

▲バター+あんこ

▲クリームチーズ+あんこ