

『元気の源は家庭にあり』
 おいしいお家ごはんを作って家族みんなの健康をサポートしましょう！

レンコン団子のあんかけ風



(材料 4人分)

れんこん 1節・約320g
 (塩 - ひとつまみ)
 えび (小) 8尾
 (酒、塩 - 各少々)
 卵白 1/2個分
 片栗粉 小さじ1
 だし汁 1カップ
 酒 大さじ1/2
 塩 ひとつまみ
 淡口しょうゆ 小さじ1
 水溶き片栗粉 大さじ1

木の芽 4枚
 そら豆 12~16粒
 (茹でたもの)

(つくり方)

- れんこんは皮をむき、すりおろし、水気を絞り(目安として重さが半分になる程度)塩-ひとつまみ加える。
- えびは殻をむき、1cm程のぶつ切りにし、酒、塩をふっておく。
- (1)、(2)をボウルで合わせ、卵白、片栗粉を加えてよく混ぜる。4等分に丸く整えて、蒸し器で15分ほど蒸す。
- あんを作る： だし汁を煮立て、酒、塩、淡口しょうゆで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 器にれんこん団子を入れ、あんを流し入れる。塩ゆでしたそら豆を散らし、団子の上に桜の花を飾る。

* 季節に応じて飾りに使う具材は枝豆、菊の花、ぎんなん、桜の花の塩漬けなど、いろいろ変えて楽しんでください。

鶏肉のアンズ照り煮



(材料 4人分)

鶏の手羽中 10~12本

【あんずタレ】

酒 大さじ3
 しょうゆ 大さじ3
 さとう 大さじ2
 あんずジャム 大さじ2
 赤唐辛子(小口切り) 1/2本

(つくり方)

- 手羽中の裏側に包丁で骨に添って切り込みを入れる。
- フライパンで(1)の両面を焼き、お湯(分量外)を注ぎ、沸騰したらお湯を捨てる。
- (2)にタレの材料を加えて加熱し、煮立ったら弱火でとろみが付くまで煮絡める。

すき昆布と春野菜の炊き合わせ

(材料 4人分)



すき昆布(乾) 10g
 アスパラガス 4本
 たけのこ 90g
 牛ひき肉 100g
 しょうゆ 大さじ1と1/2

グレープシードオイル 適宜

【調味料】

だし汁 1/4カップ
 砂糖 大さじ1
 酒 大さじ1
 しょうゆ 大さじ1と1/2
 みりん 大さじ1
 豆板醤 大さじ1/2

(つくり方)

- すき昆布は水に10分ほどつけて戻し、ざるに上げておく。
 * 生の切り昆布を使うなら約200g位です。
- アスパラガスは下の固い部分をそぎ取り、はかまを取りのぞいて3cm長さに切って縦半分に切る。たけのこは縦に薄くスライスしてさっと洗う。
- 調味料を合わせておく。
- 鍋にグレープシードオイルを熱し、牛ひき肉を炒める。ひき肉に火が通ったらオイルを足して、アスパラガス、たけのこを加えて炒める。
- 8分どおり火が通ったら、すき昆布を加えて強火でさっと炒める。
- 調味料を加えて煮る。煮汁がほぼ無くなったらバットにあげ、粗熱をとる。
 * すき昆布が柔らかくなりすぎるのを防ぐため。
- 器にもりつける。

カスタードプリン



(材料 15~18cm丸型1台分)

たまご 4個
 グラニュー糖 90g
 牛乳 400cc
 バニラビーンズ 1/2本
 熱湯 適量
 クッキングペーパー 2~3枚

【キャラメル】

砂糖 60g
 お湯 小さじ1

(つくり方) 下準備: ・オーブンを160℃に予熱する。
 ・お湯をいっぱい沸かしておく。

- キャラメルを作る: フッ素樹脂加工の鍋に砂糖+お湯を入れて火にかける。ふつふつ茶色に焦げるまでそのまま、色を見て、良いと思ったら型に流して固める。
- ボウルにたまごと砂糖を入れ、泡だて器で混ぜる。牛乳とバニラビーンズをさやからしごいて加え、混ぜる。
- (2)を目の細かいざるで濾しながら(1)の型に流し入れる。
- 型よりひとまわり大きいバットを用意し、クッキングペーパーを敷き、型をおく。
- オーブンの扉を開けて、天板に乗せてから、熱湯をバットの高さギリギリまで流し入れ、160℃のオーブンで約30分焼く。プリンの表面が固まり、フルフルするくらいがベスト。
- オーブンから出して、網の上で粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- 竹串を型の回りにくると入れて、型より大きいお皿を上にかぶせてひっくり返す。
- 人数分に切り分けて、召し上がれ♪

ちょっとやんちゃな食べ方ですが、
 皆で大きいプリンを一緒に食べるのも楽しいです♪