



お祝い事の多い時期ですね。

簡単に作れる赤飯はいかがでしょうか。



● 電子レンジで小豆のおこわ

1人分熱量(132g)228kal 食塩相当量 0.1g

〈材料〉6人分

・もち米 2カップ ・小豆の煮汁全部+水 320ml
 ・小豆水煮缶 1缶(固形量100g・総量230g程度) ・お好みで・ごま塩 少々

〈作り方〉

- ① もち米は洗って30分以上水に浸し、ザルにあげて置く。
- ② 小豆缶はザルで煮汁と小豆に分け、耐熱ボールにもち米と小豆を入れ、小豆の煮汁と水を合わせて入れて混ぜ、ふんわりとラップをかける。
- ③ 電子レンジ強(500w)で13分加熱して取り出し、ヘラで下からかき混ぜ、再び電子レンジに入れて3分かけ、電子レンジから出してそのまま10分蒸らして、かき混ぜる。食べるときにお好みで、ごま塩をかける。

☆炊きあがりに桜の葉の塩漬け5~6枚を刻んでまぜると、春のかおりに~♪

● 蒸し帆立のみぞれ汁



1人分熱量 44kal 食塩相当量 1.2g

〈材料〉3人分

・蒸し帆立	小9個	・だし	細切り昆布	3g
〔塩、こしょう	各少々	〔水	3カップ	
片栗粉	大さじ1			
・人参	3cm	・調味料	塩	小さじ2/3
・大根	7cm	A	酒	小さじ1
・三つ葉	1/3把		醤油	小さじ1/2

◆下準備・鍋に水3カップと細切り昆布を荒目に刻んで入れ、浸しておく。

〈作り方〉

- ① 帆立は水気を取り、軽く塩、こしょうをして片栗粉をまぶす。
- ② 人参はせん切りに、三つ葉は3cmの長さに切る。
- ③ 大根はおろして、軽く手で押さえて水気を切る。
- ④ 鍋の昆布だしに人参を入れ中火にして煮る。人参に火が通ったら、Aの調味料で味を調え、①の帆立を入れて三つ葉、大根おろしを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。