

## 今月のテーマ 孫と一緒にひな祭り



## ● バラちらし (4人分)

1. 玉子焼きは、溶き卵 3 個分に砂糖大 1、塩小 1/4、だし汁大 3 を混ぜて焼く。冷めてから 1.5 cm 角に切る。
2. マグロ (さく 150g) とゆでダコ (150g) を 1.5 cm 角に切り、薄口醤油小 1、わさび少々を混ぜてあえる。
3. アボガド小さめ 1 個を、種を取って皮をむき、果肉を 1 cm 角に切ってゆず (or レモン) のしぼり汁を振る。きゅうり 1 本を 7~8mm 角に切り塩を振って、水気が出たら拭いておく。ラディッシュ 2~3 個の葉を落とし薄い輪切りにする。
4. 器にすし飯 (裏面) を盛り、1、2、3 を盛り付け、木の芽を適当に載せる。

## ● 菜の花のからし和え (2人分)

1. 菜の花 1/2 斤を根元を切り落とし、水につけシャキッとさせる。塩を一つまみ入れた熱湯で茎が柔らかくなるまでゆで、ざるに上げ、うちわであおいで冷ます。
2. だしカップ 1/2、塩小 1/2、薄口醤油小 1+1/2、みりん小 1 を合わせ、溶きがらし小 1 を少しずつ加えて伸ばす。
3. 菜の花をパットに入れて並べ、2 をかけ、10 分したら汁気を軽くきり、食べやすい長さに切って皿に盛る。

**● 大豆、豚肉、ひじきの煮物（2人分）**

1. 干しひじき 15g を 10 分程水につけて戻し、ザルに上げて水気をきる。豚肉 70g、にんじん 1/2 本は細切り、さやえんどう 15 本は斜めせん切りにする。大豆の水煮 80g は水気をきっておく。
2. 水カップ 1、砂糖小 1、ほんだし小 1、醤油小 1/2 を混ぜ合わせる。
3. フライパンにごま油を熱し、豚肉、にんじんを炒める。肉の色が変わったらひじき、大豆、2 の混ぜ合わせた調味料を加える。煮汁がほとんどなくなるまで 15 分程煮て、火を止める。
4. 最後にさやえんどうを加え一混ぜする。

**● お吸い物（2人分）**

1. 三つ葉 6 本を 3 cm に切る。
2. 鍋にだしカップ 2 を入れ、みりん小 1、塩小 1/4、薄口醤油少々、煮立ったら手毬麩を加え約 30 秒煮る。
3. 椀に注ぎ三つ葉を散らす。