

# 春満開 はまぐりと桜エビの炊き込みご飯

米	1合
はまぐり	120g
酒	大さじ1/2
桜エビ	6g
塩	0.5g
薄口醤油	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
三つ葉(葉)	少々

- ① 米は洗ってざるにあげておく。  
はまぐりは殻をよく洗い、フライパンに入れ酒蒸しにする。  
蒸し汁は濾しておく。
- ② 桜エビは炒っておく。
- ③ 米・蒸し汁、②、調味料を加えて普通に炊く。
- ④ 器に盛り、はまぐり・あらかじめ切った三つ葉をおく。



291kcal

食塩相当量 1.1g

## 旨味がギュッ！はまぐりの味噌汁



はまぐり	150g
水	300ml
味噌	6g
三つ葉(茎)	少々

- ① はまぐりはよく洗い、鍋に分量の水とともに入れ火にかける。
- ② はまぐりの口が開いたら、アクをとり、味噌を溶く。
- ③ 器に注ぎ、1cm幅に切った三つ葉を散らす。

12kcal 食塩相当量 0.7g

# とろとろみるくプリン ～はじけるフルーツの香り～

牛乳	140ml
ゼラチン	2g
砂糖	10g
いちご	1/2個
黄桃(缶)	15g
キウイ	1/12個

- ① ゼラチンは大さじ1の水でふやかす。
- ② 黄桃はミキサーにかけソースとする。
- ③ 牛乳を温めゼラチン・砂糖を溶かして型に入れ冷ます。
- ④ 黄桃ソースをかけ、フルーツを飾る。



80kcal  
食塩相当量 0g

## 魚の菜種焼き



189kcal 食塩相当量 0.7g

鮭	2切れ
塩・こしょう	各少々
A	
卵	10g
塩・砂糖	少々
B	
卵	10g
マヨネーズ	15g
玉ねぎ	8g
ピーマン	5g
ブロッコリー	30g
人参	20g

- ① 魚に塩・こしょうをしてしばらくおき、水気をよくふいておく。
- ② Aを混ぜいり卵を作る。
- ③ 玉ねぎ・ピーマンはみじん切りにする。
- ④ Bをまぜ、①の魚の表面にぬり、約180℃のオーブンで所々焼き目がつくまで焼く。
- ⑤ 皿に盛り付け、塩ゆでしたブロッコリー・人参を添える。