

# No.150326 お花見 塩分2g定食



塩分  
2g  
定食



※写真はイメージです

## お花見塩分2g定食（2人前）

- 【1】鯛ごはん
- 【2】ひじき入り鶏つくね
- 【3】セロリと人参のポン酢漬け
- 【4】わけぎと油揚げの煮物
- 【5】いちごさくらもち



1人前  
エネルギー 585kcal  
塩分 1.95g

『無添加白だし しあわせ』

### 【1】鯛ごはん

お米	120g
鯛(切り身)	一切れ(80g)
しょうが(細めの千切り)	小1かけ(約15g)
A 酒	大さじ1
無添加白だし しあわせ	小さじ1
水	160ml
ねぎ(小口切り)	2g

- ①お米は、炊く30分前にといでざるにあげておく。
- ②①を炊飯器に入れ、Aを加えて混ぜる。上に鯛をのせて炊く。
- ③ご飯が炊き上がったら、鯛の骨を取り除いて身をほぐし、混ぜ合わせ、最後にねぎを散らす。

### 【2】ひじき入り鶏つくね

鶏ミンチ肉	120g
人参(千切り)	10g
人参(型抜き用・薄い薄切り)	10g
ねぎ(粗みじん切り)	4g
乾燥ひじき	2g
酒	小さじ1
A 砂糖	小さじ1
無添加白だし しあわせ	小さじ1
B パン粉	大さじ1
味噌	小さじ1
しょうが汁	小さじ1/2
卵	1/4個
サラダ油	小さじ1

- ①ひじきは水でもどしてざるにあげる。
- ②鍋に鶏ミンチ肉(70g)とAを入れて混ぜ、中火にかける。箸でかき混ぜながら、ぼろぼろになるまで炒る。鶏ミンチ肉はバットに広げて冷ます。
- ③人参は長さ2cm程の千切りにする。
- ④ポウルに残りの鶏ミンチ肉とBを入れ、①、②、③と卵を加えて粘りが出るまで手でよくこねる。
- ⑤②を4等分にして丸め、中央を少しくぼませる。
- ⑥フライパンにサラダ油を熱し、中火で⑤の表面を約2分間焼く。しっかり焼き色がついたら、裏返してふたをする。さらに弱火で3分ほど火を通し、火を止める。
- ⑦花形で型を抜いた人参をさつとゆで、⑥の上のにのせる。

### 【3】セロリと人参のポン酢漬け

セロリ	1/3本(約60g)
人参	40g
〈だし入りポン酢〉	
無添加白だし しあわせ	小さじ1
レモン汁	小さじ2/3
お酢	小さじ1
砂糖	小さじ1/3

- ①セロリは葉を除いて筋を取り、5mm幅に切る。人参は皮をむいて2~3mmくらいの厚さのいちよう切りにする。
- ②ポン酢の材料を混ぜ合わせる。ポリ袋に①とポン酢を入れ、冷蔵庫で1時間程おく。ときどき上下をひっくり返し完成。

### 【4】わけぎと油揚げの煮物

わけぎ	1/2袋(約55g)
油揚げ	15g
無添加白だし しあわせ	小さじ1・1/2
A 水	80ml
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
赤唐辛子(小口切り)	1/2本

- ①わけぎを斜め切りにし、根元の白い部分と緑の部分を分ける。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、細切りにする。
- ③鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったら②と赤唐辛子を入れてふたをして1~2分間煮る。
- ④ふたをとって①の白い部分を加え、少ししんなりしたら、①の緑の部分を加えて全体をさつと混ぜる。

### 【5】いちごさくらもち

もち米	20g
砂糖	小さじ2
水	小さじ2(10ml)
いちご	2個(1個かざり用)
こしあん	15g

- ①もち米は一晩水につけておく。
- ②もち米をざるにあげ、水を切って布巾に広げる。もち米を布巾で包み、すりこぎで叩いて米を砕く。さらにこねるようにしてもむ。
- ③②を蒸し器に入れ、強火で10~15分くらい蒸す。芯がなくなればOK。
- ④いちごはへたを取り、木べらなどでつぶす。
- ⑤鍋に砂糖と水を入れて弱火にかけ、煮立ったら③を加えて木べらで混ぜ、④を加える。軽くかき混ぜたら火を止め、濡れ布巾をぶせ、10~15分ほど蒸らす。
- ⑥2等分にして丸め、手のひらでのばしてあんを包む。いちごを半分に切り、もちの上のにのせる。

旬の食材、目白押し!!

