

豆ごはん

分量

材料名	1人分(g)
精白米	70 g
グリーンピース	30 g
出汁	100 g
こいくちしょうゆ	5 g
料理酒	5 g
上白糖	1 g
並塩	0.2 g
にんじん	20 g

作り方

- ①出汁でグリーンピースを茹で、柔らかくなったら冷蔵庫で冷ます。
- ②精白米を研ぎ、グリーンピースを茹でた汁で炊く。
- ③ごはんを蒸らす際にグリーンピースを混ぜる。
- ④にんじんは3mmの厚さで輪切りにし、型抜きで桜の形にする。
- ⑤こいくちしょうゆ、料理酒、上白糖、並塩を合わせ、人参を煮る。
- ⑥豆ごはんを花の型で盛りつけ、人参を散らす。

鯛の木の芽焼き

分量

材料名	1人分(g)
鯛	50 g
しそ	1 g
並塩	0.1 g
料理酒	2 g
木の芽	0.1 g
木の芽みそ	6 g
花ちらし	10 g
かに風味ロール	40 g
なのはな	40 g
きんぴらごぼう	20 g
だいこん(べったら漬)	5 g
しば漬	5 g

作り方

- ①鯛は並塩を振り、料理酒に漬けこむ。
- ②①をスチームコンベクションオーブンで焼く。
- ③しそを敷き、②の上に木の芽みそをのせ、木の芽、半分にカットした花ちらし赤を盛り付ける。
- ④菜の花は、一口大の大きさにカットし、茹で、出汁に漬ける。
- ⑤既製品のかに風味ロールをスチームコンベクションオーブンで温めて盛りつける。
- ④菜の花と既製品のきんぴらごぼう(細切り)を盛りつける。
- ⑤だいこん(べったら漬)としば漬を別皿で盛りつける。

てんぷら

分量

材料名	1人分(g)
たらのめ	20 g
生しいたけ	10 g
山芋梅しそ巻き	20 g
レモン	10 g
サラダ油	8 g
てんぷら粉	8 g
並塩	0.1 g
抹茶	0.1 g

作り方

- ①たらのめは水気を切っておく。
- ②生しいたけは石づきをとり、かさの部分に十字に飾り切りをする。
- ③てんぷら粉がついたたらの芽、生しいたけ、既製品の山芋の梅しそ巻きを170℃～180℃に熱したサラダ油で揚げる。
- ④竹籠に天子を敷き、天ぷらを盛りつける。
- ⑤並塩と抹茶を合わせ、抹茶塩をつくり、別皿に盛りつける。

炊き合わせ

分量

材料名	1人分(g)
六角さといも	20 g
海老艶煮	80 g
木の葉かぼちゃ	20 g
一番だし小茄子の煮浸し	20 g
生ふ(さくら)	5 g
さやえんどう	7.5 g
上白糖	3 g
うすくちしょうゆ	3 g
みりん	2 g

作り方

- ①さやえんどうは、さっと茹でる。
- ②木の葉かぼちゃはスチームコンベクションで蒸す。
- ③既製品の海老艶煮と一番だし小茄子の煮浸しをスチームコンベクションオーブンで蒸す。
- ④鍋で出汁を温め①②③それぞれを炊き、調味料を加え味を調える。
- ⑤④を盛りつける。

清汁

分量

材料名	1人分(g)
ふき	15 g
錦糸玉子	10 g
うすくちしょうゆ	3 g
並塩	0.2 g
まこんぶ	0.3 g
顆粒和だし	1 g
水	150 g

作り方

- ①ふきはさとした茹でる。
- ②出汁を鍋で温め、調味料で味を調
- ③椀に①、錦糸玉子を盛り付け、②を注ぎ入れる。

和菓子

分量

材料名	1人分(g)
三食プチ団子	30 g
お茶	250 g

作り方

- ①既製品の三色プチ団子を盛りつける。