

# 春

\* 副菜 (SV) は、野菜等の重量によって変動します。

\* 主菜 (SV) は、肉や魚の種類や部位によって変動します。



## 主食



うすいえんどうご飯  
主食2



たけのこご飯  
主食2 副菜1



鯛めし  
主食2 主菜1



なばなと鮭の混ぜご飯  
主食2 主菜2



しらす丼  
主食2 主菜1

## 副菜



うすい卵とし  
副菜1 主菜2



玉葱のまる煮  
副菜2 主菜0.5



なばなとじゃがいもの  
にんにく炒め 副菜2



たけのことじゃこの  
炒め煮 副菜1



きぬさやとベーコン  
の炒め煮 副菜1



菜の花梅味旨和え  
副菜1



玉葱のホイル焼き  
副菜2



ひじきと野菜の煮物  
副菜1



うすいえんどう  
のかき揚げ 副菜1



山菜の煮物  
副菜1

## 主菜



春キャベツと豚肉  
の梅和え 主菜1.5 副菜1.5



熊野牛のローストビーフ  
主菜2



鯛の甘酢あんかけ  
主菜2



鯉のたたき  
主菜3



高野豆腐とえんどう豆  
の煮物 主菜1

## 果物



いちご  
果物1

枠は 主菜との複合料理

印は レシピあり

# “郷土の味・旬のおいしいもの” 作ってみよう!

## なばなと鮭の混ぜご飯 \* 茹でた菜花と鮭フレークでも代用できます。

◆ 材料 (4~5人分)  
米 3合  
菜花の塩漬 100g  
生鮭 2切れ  
炒り卵 2個分

### ◆ 作り方

- ① 米は洗って、普通の水加減をして30分以上おき、炊きあげる。
- ② 菜花の塩漬が塩辛い場合は、しばらく水に浸けて塩抜きをしてから細かく刻み、水気を絞っておく。
- ③ 鮭の切り身は、香ばしく焼いて身をほぐす。
- ④ 炊きあがったご飯に、②と③、炒り卵をふっくらと混ぜ合わせる。

## 玉葱のホイル焼き

◆ 材料 (1人分)  
玉葱 (中) 1個  
人参 (干切り) 少々  
パセリ 少々  
(みじん切り)  
ごま油 大さじ1  
塩 少々  
かつお節 適宜  
ポン酢醤油 適宜

### ◆ 作り方

- ① 玉葱は縦半分になり、1cm位のざく切りにする。
- ② ①をアルミホイルにのせ、手でグッと押しつけて重なりをすらし、味をしみやすくする。人参を散らし、ごま油、塩をふって、上にアルミホイルを1枚のせて包み込む。
- ③ オーブントースターに入れて、玉葱が透き通り、柔らかくなるまで焼く。(12~15分)
- ④ かつお節とポン酢醤油をかけ、パセリを散らす。

## うすいえんどうのかき揚げ

◆ 材料 (4人分)  
うすいえんどう豆 (むき身) 260g  
ちくわ 2本  
人参 1/2本  
卵 1個  
小麦粉 1カップ  
揚げ油 適量  
塩 少々

### ◆ 作り方

- ① うすいえんどう豆は皮をむいてサッと茹でる。
- ② ちくわは2mmの厚さに切り、人参は長さ2cmの細切りにする。
- ③ 卵を割りほぐし、冷水を加え、小麦粉をふり入れてさっくりと混ぜ、かき揚げの衣を作る。
- ④ 衣に①、②を加えて混ぜ、スプーンですくって、油で揚げる。

## 春キャベツと豚肉の梅和え

◆ 材料 (4人分)  
キャベツ 300g  
豚肉 (薄切り) 200g  
土生姜 (薄切り) 1片  
塩 少々  
酒 大さじ1  
(A) 梅干 2個  
醤油 大さじ1  
酢 大さじ1  
みりん 大さじ1  
サラダ油 大さじ1

### ◆ 作り方

- ① キャベツは一口大にちぎり、冷水にさらして水気をきる。
- ② 梅干は種を除き、包丁でたたき、(A)を合わせる。
- ③ 鍋にたっぷりの湯、生姜、塩、酒を入れ、豚肉を1枚ずつ広げて入れ、豚肉の色が変わったら冷水にとって、よく水気をきる。
- ④ ②の調味料で③の豚肉を和える。
- ⑤ 器にキャベツを盛り、豚肉をのせる。