

# 「梅肉竹の子サラダ」

## ◎材料(4人分)

茹で竹の子(中)……………400g  
薄切りハム……………3枚  
木の芽(山椒の葉)……………9~10枚

(調味料)

梅干し……………1個  
または梅肉ペースト……………大さじ1  
酢……………小さじ1  
砂糖……………小さじ1

1人分の熱量 53kcal

塩分 1.1g

## ◎作り方

- ① 竹の子は縦半分に切り、根元から長さ4cmの輪切りにし、かつらむきにし千切りにする。(穂先は吸い物用に使用する)
- ② 千切りにした竹の子は、沸騰水でサッとゆがきザルにあげ水切りする。
- ③ 薄切りハムは半分に切ってから千切りにしほぐしておく。
- ④ 木の芽は5枚をミジン切りにする。  
(小さいモノを4枚残し、盛り付け用に使います)
- ⑤ 梅干しは種をとりミジン切りにし、ペースト状にする。
- ⑥ ボールに酢・砂糖・④・⑤を入れ合わす。
- ⑦ ②の竹の子をフキンで軽くしぼり水分を除き、③のハムと共に⑥のボールに入れて和える。
- ⑧ 4等分し器に盛りわけ、木の芽を1枚天盛りにする。

アレンジ (味付けのバリエーション)

- 一般的なマヨネーズ・木の芽和え。
- 中華風に豆板醤・ゴマ油で炒める。
- イタリアン風にオリーブ油・バジル
- 和風には明太子・タラコで和える。

どれが美味しいかいろいろお試しを。

## はまぐりのお吸い物

### ◎材料(2人分)

- ・はまぐり 6個
- ・水 300cc
- ・酒 30cc
- ・だし 30cc
- ・昆布 適量(3cm角1枚位)
- ・塩 少々
- ・白ネギ お好み
- ・みつ葉 お好み
- ・木の芽 お好み

### ◎作り方

- ① はまぐりは砂抜きしたものを使用  
よく水洗いをして汚れを取る
- ② 水、酒、昆布、塩を入れて火にかける沸騰したら昆布を取り除き、アクを取りながら弱火で煮る
- ③ 貝の殻が開いたら、お椀にうつす
- ④ 仕上げにだしを加え、沸騰させる
- ⑤ 白ネギ、みつ葉、木の芽を入れてできあがり

29kcal 塩分 1.0g

## 生チョコレート

### ◎材料

- ・板チョコレート 200g
- ・生クリーム 100cc
- ・ココア 適量

### ◎作り方

- ① 板チョコレートはなるべく細かく刻む。
- ② 小鍋に生クリームを入れて火にかけ、生クリームが沸騰しそうになったら火を止めて板チョコを入れる。
- ③ これを練り混ぜながらチョコを溶かし、完全に溶けたらラップ敷いた保存容器に入れて冷蔵庫で冷やす。
- ④ これが固まったら、ラップごと容器から出して包丁で切り分け、茶越しを通してココアをふりかけ全体にまぶす。

全量で 1525kcal 塩分 0.8g

## ホウレンソウ、コーン、 ツナのカレー風炒め

### ◎材料(4人分)

- ・ ホウレンソウ 1束
- ・ コーン缶 1缶(130g)
- ・ ツナ缶 1缶(80g)
- ・ バター 10g
- ・ カレー粉 適宜小(小さじ3分の1)
- ・ 塩・こしょう 少々

### ◎作り方

- ① ホウレンソウは、よく洗い、食べやすい大きさ(3cmから5cm)にカットする。
- ② 缶詰のコーンの水気を切る。
- ③ ツナの油を切る。
- ④ フライパンにバターをいれ、バターが溶け出したら、ホウレンソウをいれ、しんなりするまで炒める。
- ⑤ コーンとツナを加え、軽く炒めたら、カレー粉をふりかけ、塩・こしょうで味を整える。

111kcal 塩分 0.7g

## 鮭のピカタ、からしブロッコリー添え

### ◎材料(4人分)

- ・ 生鮭 4切れ
- ・ 小麦粉 少々
- ・ たまご 1個
- ・ ブロッコリー 160g
- ・ マスタード 小1
- ・ 醤油 小1
- ・ マヨネーズ 小2

### ◎作り方

- ① 鮭は 塩コショウで下味を付け 小麦粉をまぶした後 溶き卵を塗り 少量のサラダ油をフライパンに入れ 程よい焼き色が出るまで両面を焼く
- ② 焼いている間に ブロッコリーを一口大に切ってゆでる。
- ③ ゆで上がったブロッコリーに 分量のマスタード、醤油、マヨネーズを入れ和える。
- ④ 焼きあがった鮭を器に盛り 和えたブロッコリーを添える。

255kcal 塩分 1.0g