

# 管理栄養士のお手軽レシピノート



★親子で楽しく食べよう！

## お花見レシピ

# お花見メニュー  
# 行楽弁当  
# 簡単デザート

### ★鮭ちらし

#### 《材料》 (3人分)

・鮭	1切れ	・卵	1個
・みりん	小さじ1	・砂糖	小さじ1
・醤油	小さじ1	・出汁	小さじ1
・きゅうり	1/2本		
・塩	少々		
・ご飯	1合	・大葉	3枚
・炒りごま	大さじ1		



#### 《作り方》

- ① 鮭はフライパンで焼き、骨と皮を取り除いてほぐし、再びフライパンで醤油とみりんと一緒に炒める。
- ② 卵はボールに割り、砂糖と出汁も入れて混ぜる。フライパンで炒り卵を作る。
- ③ きゅうりは薄切りにし、塩もみをし、大葉は千切りにする。
- ④ 炊いたご飯に鮭、きゅうり、卵、炒りごまを入れて和え、お皿に盛る。最後に大葉をちらす。



# ★チューリップ唐揚げ

## ≪材料≫(3人分)

・手羽元	8本	・生姜チューブ	2cm
・酒	大さじ2	・にんにくチューブ	2cm
・醤油	大さじ2		
・片栗粉	適量		



## ≪作り方≫

- ① キッチンバサミで骨から肉と筋を外し、肉を骨先に押し出す。  
皮が表にくるとパリッと仕上がる。
- ② 醤油、酒、にんにく、生姜を合わせたものに漬け込む。  
(1時間以上。できれば一晩。)
- ③ 片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに揚げ油を用意し、170℃の油で揚げる。



# ★2色蒸しパン

## ≪材料≫(5個)

### 〔白生地〕

・ホットケーキミックス	75g	・牛乳	50ml
・卵	1/2個	・砂糖	大さじ1/2
・サラダ油	大さじ1/2		

### 〔抹茶生地〕

・ホットケーキミックス	75g	・牛乳	50ml
・卵	1/2個	・砂糖	大さじ1/2
・サラダ油	大さじ1/2	・抹茶	小さじ1/4
・ホイップクリーム	トッピング用	・いちご	トッピング用



## 《作り方》

① 蒸し器に水を入れ、沸かしておく。

② 卵は小さいボールに割り、白生地と抹茶生地に半分ずつ使う。

③ 白生地と抹茶生地は別々のボールで作る。  
それぞれのボールに卵と牛乳、砂糖、  
サラダ油を入れ、よく混ぜる。



④ そこにホットケーキミックス（抹茶生地は抹茶も一緒に）を振り入れ、混ぜる。

⑤ 耐熱の器に白生地を先に入れ、  
抹茶生地をその上に入れ、蒸し器で10分蒸す。



⑥ 蒸し器から出して冷まし、上にホイップを飾り、いちごをのせて完成。



～管理栄養士のあとかき～

お花見といえば、お弁当ですね♪家族で楽しく食べられるよう、子供でも食べやすいレシピにしました。

蒸しパンはお弁当に入れる場合、持ち運びしやすいようにトッピングの生クリームやいちごはなくても美味しいです。ぜひお弁当を持って、お花見に出かけてみてはいかがでしょうか！

毎月19日は「いただきますの日」、  
毎年6月は「食育月間」です。

