

☆あさりと菜の花の混ぜご飯☆



〈材料〉4人分

ご飯（炊いたもの）	4杯分（約800g）		
あさり	300g（殻付）		
菜の花	1/2袋（80g）		
日本酒	100cc		
A	〔	あさりの蒸し汁	100cc
		みりん	大さじ1
		薄口醤油	小さじ2
		砂糖	小さじ1
		針生姜	適量

〈作り方〉

- ① あさりは砂抜きし、良く洗う。
- ② フライパンに良く洗ったあさり、酒 100 ccを入れ、蓋をして中火にかける。あさりの口が全て開いたら火を止めて取り出し、殻から身を外す。蒸し汁はクッキングペーパー等でこす。
- ③ 菜の花は 2~3 cm長さにカットし、さっと下茹でし、ザルにあげ、水気をよく絞っておく。
- ④ フライパンにAを入れて中火で煮立たせ、③と針生姜を加え 1 分ほど煮たら一度取り出す。残った煮汁を半量になるまで煮詰め、②のあさりの身と菜の花を加え、汁気がほぼなくなるまで煮て味をからめる。
- ⑤ ボウルに温かいご飯を入れ、④を煮汁ごと加え、ご飯になじむように混ぜる。

※ 菜の花の代わりにアスパラでも良い。

☆新じゃがの煮物 ☆



〈材料〉4人分

新じゃがいも	300g（3~4個）		
春人参	80g		
スナップえんどう	60g		
A	〔	だし汁	350cc
		砂糖	大さじ4
		薄口醤油	大さじ1
		塩	小さじ1/2

〈作り方〉

- ① 新じゃがいもは半分~1/4 にカット、人参は千切りにする。
- ② スナップえんどうは筋を取り、さっと下茹でする。
- ③ 鍋にAと①の新じゃが、人参を入れ、火にかける。煮立ったら落とし蓋をし、材料がやわらかくなるまで弱火で煮る
- ④ 器に盛り、スナップえんどうを添える。

※ 写真はスナップえんどうの代わりに「わらび」を使用しています

☆ 春野菜の浅漬 ☆



〈材料〉（作りやすい分量）

【浅漬の素】

だし汁	100cc
薄口醤油	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1
米酢	大さじ1.5

春キャベツ 100g

浅漬の素 大さじ4

〈作り方〉

- ① 浅漬の素を作る。酢以外の材料を小鍋に入れてひと煮立ちさせ、火を止める。粗熱が取れたら米酢を加えて混ぜる。
- ② 春キャベツは芯を除き、食べやすい大きさに手でちぎる。。
- ③ 浅漬の素と②をそれぞれポリ袋に入れ、手で軽くもむ。少ししんなりしたらポリ袋の空気を抜き、袋の空気を抜き、袋の口をしぼって冷蔵庫で一晩（6時間以上）おく。

*人参、セロリ、アスパラ等 他の旬の野菜でも作ってみてください。

～ 3月の献立例 ～



- あさりと菜の花の混ぜご飯
- 新じゃがいもの煮物
- キャベツとセロリの浅漬
- 新玉ねぎと生わかめの味噌汁
- 甘夏