

2/28 (火) ほぐし角煮ピラフ (今道 康弘さん)

1人分538kcal

(材料2人分)

- A {

 新たまねぎ：80g

 にんじん：80g

 角煮(ほぐし身)：100g

 生姜：40g

 E.V オリーブオイル：30ml
- B {

 合わせ味噌：40g

 水：50ml
- C {

 ごはん：250g

 砂糖：5g

 パセリ：20g

- ① たまねぎとにんじんは5mm角に切って、生姜は千切りにして、パセリはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、Aを炒める。
- ③ 鍋にBを入れて火にかけ、味噌を溶かす。
- ④ ②のフライパンに③を加え、Cも加えて強火で炒め、最後に①のパセリ加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

3/1 (水) 桜もち (植田 美代子さん)

1人分102kcal

(材料6個分)

- 道明寺粉：80g
- A {

 砂糖：大さじ2

 水：110~120ml
- B {

 食紅：極少々

 水：小さじ1/2くらい
- こしあん：100g

 桜の葉の塩漬け：6枚

- ① 道明寺粉はさっと洗って、耐熱容器に入れ、Aを加えて、しばらく浸けておく。
- ② こしあんは6等分して丸める。桜の葉はサッと水で洗ってから、程よい塩加減になるまで20~30分ほど水に浸けておく。
- ③ ボウルにBを入れて混ぜ合わせる。
- ④ ①に③の食紅を少しずつ加えて混ぜ合わせ、淡いピンク色にする。
- ⑤ ④にラップをかけ、600Wのレンジで3分加熱して、そのまま10分置いて蒸らす。(倍量作りた時は2回に分けてレンジにかけましょう。)
- ⑥ ⑤のラップをはずし、ゴムベラ等で全体を混ぜ6等分して、丸める。
- ⑦ 手のひらで⑥を押さえて平らにし、②のこしあんをのせて包み、俵型に整える。
- ⑧ ②の桜の葉の水気を軽く拭き、表側を中にして、⑦を包む。残りも同様にする。