

休日のランチは「桜色！」

春の香りに誘われて… こころ弾む炊き込みごはん

ぽかぽか暖かな春の日には、桜えびを使った炊き込みごはんを作って、
外でランチはいかがでしょう。春の香りをお楽しみください。



● 桜えびと筍の炊き込みごはん卵巻き

1人分栄養量

エネルギー	356kcal
たんぱく質	12.2g
脂質	5.5g
炭水化物	64.4g
食塩相当量	1.7g

調理時間

30分

※炊飯時間を除く

❖ 桜えびと筍の炊き込みごはん 卵巻き

材料 [2人分]

米	1合
桜えび(乾燥)	10g
筍(下茹でしたもの)	50g
白だし	大さじ1と1/2
料理酒	小さじ1/2
卵	1個
片栗粉	小さじ1/4
水	小さじ1/4
サラダ油	小さじ1/2
みつば	10本

作り方

1 ご飯を炊く。

- 1 米をとぎ、炊飯釜に米を入れ、1合分の目盛りまで水を入れる。
- 2 筍は薄切りにする。
- 3 ①に桜えび、②、調味料を入れ、炊く。

桜えびと
筍の炊き込みごはんの
できあがり!

作り方

2 薄焼き卵を作る

- 1 ボウルに卵を割り入れ、よくかき混ぜる。
- 2 ①に水溶き片栗粉を入れ、かき混ぜる。
- 3 中火に熱した卵焼き器（またはフライパン）に薄く油をひき、卵を少量流し入れて焼く。
- 4 全体に火が通ったら、ひっくり返し、軽く焼いてバットにとる。

3 みつばを茹でる。

- 1 熱湯に茎から順にみつばを入れて5秒くらい茹でる。
- 2 手早く冷水にとり、水気を切る。

4 焼き卵を巻く

- 1 巻き簾にラップを敷き、薄焼き卵をのせ、炊き込みごはんを卵の手前にのせて巻く。
- 2 5等分に切り、みつばを結ぶ。

春の桜色ランチの
できあがり!!

おすすめ献立

- ★ 桜海老と筍の炊き込みごはん 卵巻き
- ★ 鶏つくねの照り焼き
- ★ 菜の花の辛し和え
- ★ 新わかめのごま炒め

ワンポイントアドバイス



- ★薄焼き卵はといた卵をザルでこすとよりきれいに仕上がります。
- ★薄焼き卵で巻いたら、少し時間を置いてから切ると卵とごはんがなじみます