



コスモス弁当

3月 花見弁当

<お品書き>

- ① 桜ご飯
- ② 引き上げ湯葉包みクリームコロッケ
- ③ 筍ご飯と菜の花添え
- ④ 肉巻きアスパラ、分葱と薄揚げ焼きのぬた
- ⑤ 和菓子（桜練り切り）
- ⑥ 高野豆腐の射込み煮
青菜としめじと大根のツナフレーク和え



花見弁当

<桜ご飯>

●材料（4人分）

- ・桜の花塩漬け 8輪
1 c p の水に 10 分浸して桜の花は取り出す、
水は捨てない。
- ・桜の葉の塩漬け 2 枚（細かく刻む）



グリーンピース

鍋に水 2 c p と塩小匙 1 を入れて火にかけて、沸騰してきたらグリーンピースを入れる。2 分程茹でる。火からおろし鍋底を冷水に入れて冷ます。冷めたら水を切る。

●作り方

- ①米 2 合洗って炊飯器に桜の花を浸した水を入れ 2 合の目盛まで水を入れる。
（塩少々と刻んだ桜の葉も加えて置き 20 分浸してスイッチを入れる）

- ②炊き上がったらグリーンピース少し残して、残りを炊き上がったご飯に混ぜる。
- ③器にご飯を盛り桜の花とグリーンピースを載せる。

<引き上げ湯葉包みクリームコロッケ>

●作りやすい材料

- ・引き上げ湯葉 1枚5～6mの大きさに切る。

ホワイトソース

牛乳 2c p バター 50g 小麦粉 大匙6
 塩小匙 1/3 こしょう適宜



●作り方

- ①フライパンにバターを溶かし小麦粉（ふるった）を良く炒め温めた牛乳を少しずつ加えてダマにならない様にクリームを作り塩、こしょうで味を調える。粗熱を取り等分にする。
- ②湯葉を広げ軽く粉をふり手前にクリームを置きクルクルと巻き両端を抑えて閉じ、小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつけて、油でサッと揚げる。

<筍ご飯と菜の花添え>

●材料（4人分）

- ・米 2合（米は洗って笹に上げ30分おく）
- ・筍 100g ・有れば木の芽 少々
- ・油揚げ 1枚 ・人参 30g

調味料

- ・醤油大匙1 ・塩小匙1
- ・味醂、酒各50ml ・砂糖小匙1～2
- ・出汁 400ml



●作り方

- ① 筍は下処理し、穂先は薄切り、根元はいちょう切りにする。
- ② 油揚げは、油抜きして縦3等分に切ってから細切りにする。人参は千切りする。
- ③ 炊飯器に米、調味料入れて2合の目盛りまでだし汁を加えて混ぜる。上に筍、油揚げ、人参を載せ、スイッチを入れて炊く。
- ④ 炊き上がったご飯をサックリ混ぜて器に盛り、木の芽をあしらう。

<肉巻きアスパラ、分葱と薄揚げ焼きのぬた>

●材料（70人分）

- ・アスパラガス（太）25本
- ・豚ロース薄切り又は牛肉の薄切り 50枚
- ・塩 こしょう
- ・サラダ油
- ・片栗粉



タレの調味料

- ・酒、味醂各180ml ・砂糖大匙4 ・醤油120ml

●作り方

- ① アスパラは根本の固い部分の皮をむき、塩を加えて固茹でして粗熱をとる。
- ② アスパラを3等分に切り肉を巻く。全部巻き終わったら全体に塩こしょうをふり片栗粉を付ける。（巻き終わりにしっかり粉を付ける）
- ③ フライパンにサラダ油を敷き、肉の巻き終わりを下に並べ、中火でじっくりきつね色になるまで焼く。一旦バットに上げる。
- ④ タレを作る。
- ⑤ タレをフライパンに加えて、肉巻を絡ませ照りを出す。
（肉巻きとタレを2～3回に分けてタレを絡ませるとやり易いです）

<和菓子（桜練り切り）>

●作りやすい材料（15個分）

- ・白餡 500g ・水溶き食紅少々

クッキングペーパー2～3枚 レンジのターンよりやや小さめのサイズのクッキングシートを切って広げ、白餡を広げレンジ500w10分加熱して端の餡を真ん中に持ってきて混ぜ、更に広げて5分加熱する粉ふき状態にする（水分を飛ばして粗熱を取る）



求肥

- ・白玉粉50g ・水100ml ・砂糖50g（耐熱ボウルに入れよく混ぜる）
- ・片栗粉適量（バットに敷き作った求肥を入れる）

●作り方

①求肥を作る

容器にラップをふんわり掛けレンジ500wで2分加熱してよく混ぜる。
一部分透明になってるのでよく混ぜて再度レンジで1～2分加熱して全体に透明感が出たらOK。力を入れて混ぜ一塊にして片栗粉のバットに取り出す。
粗熱を取り3等分にする。

②白餡500gに求肥1/3量を使用する。(残りは冷凍できる)

③練りきりの生地を作る

ボウルに餡、求肥、食紅(ほんの少々)を加えて練り込む。全体が淡い桃色の生地にする。等分にする。

④ラップ(22cm四方)の真ん中に生地を置き丸く包み込み先を少しとがらせねじり形を整える。

⑤竹串などで縦に5～6本の線を入れお好みで真ん中を少し子指で押して楊枝で食紅をつけて花芯にする。

又は黄色の餡でめしべをつける(餡50g茹でた黄身を混ぜ更に漉した物)



<高野豆腐の射込み煮、青菜としめじと大根のツナフレーク和え>

●材料(70食)

- ・青菜5～6把
(きれいに洗い根元を切り落とし長さ3cmにきる)
- ・大根1本(皮をむき縦4等分に切り、
付き器で千切りして大匙2の塩をまぶして置く)
- ・ツナ缶 2缶(油切りする)
- ・練りワサビ1/2本分

<醤油大匙3～4 昆布茶大匙1 砂糖大匙1 >



●作り方

①大根の味を見て塩が強い場合軽く水洗いしてしっかり水気を切る。

- ② 鍋に約2ℓの水に塩、サラダ油各大さじ1を加え沸騰したら青菜を入れ **茹で過ぎない**ようにしてザルに上げ広げて冷ます。
- ③ ボウルにワサビと醤油、砂糖を溶いて水切りした大根、青菜を混ぜる。最後にツナフレークを加えて全体を混ぜて味を調べ味見する。

