

献立 春

ゆるゆるぶらり 地旅のメ
ニュー






72Kcal

タラの芽クルミあえ



タラの芽	30g
皮むきクルミ	8g
昆布だし	20cc
酒	3cc
みりん	2cc
醤油	1cc
塩	少々
木の芽	1枚







40Kcal

アボガドのおろしあえ



アボガド	20g
だいこん	15g
醤油	少々
塩	少々





25Kcal

三つ葉の白和え

三つ葉	15g	昆布だし	10cc
こんにゃく	10g	みりん	1cc
エリンギ	10g	醤油	13cc
薄揚げ	2g	塩	少々
木綿豆腐	10g		



44Kcal

ホタテと菜の花のジュレ



ホタテ 30g

かつおと
昆布のだし 30cc

菜の花 10g

みりん 1cc


塩 少々

薄口醤油 1cc

粉ゼラチン 適量


ゆずの皮 少々







52Kcal

海の幸カクテル



鯛	20g	青み	1g
車えび	20g	食用花	1つ
いか	10g	わさび	3g
いくら	3g	薄口醤油	2cc
人参(千切り)	5g	だし汁	15cc
ミニトマト	10g	白ワインビネガー	2cc
きゅうり	3g	バージンオイル	2cc






1.5Kcal

田楽胡麻味噌こんにゃく



コンニャク3種類	30g
赤味噌	2g
酒	2cc
砂糖	2g
だし汁	3g
黒胡麻	1g





田楽柚子味噌こんにゃく

白味噌

2g

みりん

1cc

醤油

1cc


だし汁

3cc

ゆず

1g





1.5Kcal

田楽生姜味噌こんにゃく



赤味噌

2g

酒

2cc

砂糖

2g

だし汁

2cc

おろししょうが

1g






114Kcal

高森牛ステーキ岩国蓮根ソース

高森牛	35g	にんにく	2g
塩、胡椒	少々	ごぼう	3g
岩国蓮根	40g	白ねぎ	2g
薄口醤油	4cc	人参	2g
カボス	4cc	クレソン	1つ
みりん	4cc		



10Kcal

筍とわかめのお吸い物

筍	5g	みりん	2cc
わかめ	1g	塩	少々
しいたけ	2g	薄口醤油	2cc
酒	2cc	あしたば	少々
みりん	2cc		



214Kcal

型抜きご飯3種

雑穀ご飯 30g

雑穀ご飯 30g

ご飯 30g

桜の花塩漬け 1つ





2Kcal

香の物

キャベツ

10g

薬草

3g

塩

少々

