

今日のメニュー <春野菜で体調管理>

- ・ ケーキずし
- ・ あさりと春野菜の豆乳スープ
- ・ ささみの包み揚げ・香味野菜添え
- ◇ はっさく大福

・ ケーキずし

材 料	パウンド型1個分
<すし飯>	
米	米用 2カップ
水	360ml
酢	1/4カップ
A 砂糖	大さじ2
B 塩	小さじ1
鮭フレーク	30g
広島菜漬	30g
卵	2個
砂糖	小さじ2
B 塩	少々
かいわれ菜	適量

(作り方)

1、すし飯をつくる。

- ① 米は洗って、分量の水に20～30分漬け、炊く。
- ② 炊き上がった米に、Aの合わせ酢を混ぜる。

2、広島菜漬け——さっと洗って水気をきり、みじん切りにする。  
かいわれ菜——短く切る。

3、いり卵をつくる。

- ① 鍋に卵を割り入れて、砂糖、塩を加えてときほぐす。
- ② 中火にかけて、卵の周囲がかたまり始めたら菜箸3～4本位でかきまぜて、すぐ火からおろしぬらした布巾の上におく。菜箸で卵をかき混ぜて再び中火にかけてかたまりかけたらおろし混ぜる。卵が細かくほぐれるまで、2～3回繰り返す。

4、詰める。

- ① 型にすし飯の1/3を詰める。上からぎゅっとおす。
- ② ①の上に広島菜漬けをのせて、その上にすし飯1/3をのせてしっかりおす。
- ③ ②の上に鮭フレークをまんべんなくのせて、上に残りのすし飯をのせてしっかりおす。

5、盛り付ける。

- ① 盛り付ける器に4をひっくりかえして型から抜く。
- ② 上にいり卵、かいわれ菜を飾る。

<エネルギー244kcal 塩分1.4g>

・ あさりと春野菜の豆乳スープ

材 料	4人分
あさり(殻つき)	300g
春キャベツ	100g
にんじん	40g
たまねぎ	40g
菜の花	30g
水	2カップ
酒	大さじ2
スープの素	小さじ1/2
豆乳	1カップ
塩	少々
こしょう	少々

(作り方)

- 1、あさり——砂だしをして、殻をこすり合わせて流水でよく洗う。ザルにあげて水気をきる。  
キャベツ・にんじん・たまねぎ——1cm角に切る。  
菜の花——2cm長さに切る。

- 2、鍋に分量の水、酒、スープの素、1の菜の花以外の野菜を入れて煮る。野菜が煮えたらあさり、菜の花を加えて蓋をして、あさりの殻が開くまで煮る。

- 3、豆乳を加えてひと煮立ちさせ塩、こしょうで味を調える。

<エネルギー57kcal 塩分0.9g>

## ・ ささみの包み揚げ・香味野菜添え

材 料	4人分
ささみ	4本 (240g)
梅肉	大さじ1
青しその葉	4枚
春巻きの皮	4枚
揚げ油	適量
＜付け合せ＞	
ラディッシュ	2個
三つ葉	15g
クレソン	30g
レモン汁	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
練り辛子	適量

(作り方)

- 1、鶏ささ身——筋をとり、観音開きにして形を調える。
- 2、春巻きの皮の上に、青しそを広げその上に1のささみをおく。ささみの上に梅肉をぬって、春巻きのように包んで巻く。
- 3、170～180℃に熱した油でカラリと揚げる。
- 4、付け合せの香味野菜を準備する。
  - ① ラディッシュ——根は薄切り、葉は2cm長さ位に切る。  
三つ葉——2cm長さに切る。  
クレソン——2cm長さに切る。
  - ② ①を冷水に3～4分つけて、水気をきる。
- 5、包み揚げの1本を半分に切り、盛り合わせる。4の野菜、Aのたれを添える。

＜エネルギー149kcal 塩分0.9g＞

\*\*\*\*\*

## ◇ はっさく大福

材 料	5個分
団子の粉	50g
白玉粉	50g
砂糖	40g
水	150ml
かたくり粉	適量
白あん	100g
はっさく	1/2個

(作り方)

- 1、はっさくの実をとりだし、1個を2つにちぎる。  
しろあんで包み丸めておく。
- 2、耐熱の器に白玉粉を入れて、水を加えよく混ぜる。  
混ぜたら団子の粉、砂糖を加えてさらに混ぜる。
- 3、2に軽くラップをして電子レンジで3～4分加熱する。  
とりだして、全体をよく混ぜ、再び電子レンジに3分位かける。(全体が透明状になるまで！)
- 4、かたくり粉をふった台の上に3を器からとりだし、かたくり粉をまぶす。5等分に分けて1のあんを包み形を調える。

＜1個あたりエネルギー139kcal＞

## ヘルシークッキングメモ

春野菜で体を目覚めさせ体調管理を！・・・旬の野菜とバランスのよい食事から～

春は体のバランスをくずしやすく、頭痛、めまい、風、花粉症など上半身に症状が出やすい季節。冬の間眠っていた体を上手に目覚めさせ、サポートをしてくれる、旬の食材を食べましょう。

- ・ 春野菜にはカロテン、ビタミンCなどのビタミン類、カルシウムが多く体調を調べてくれます。
- ・ 薬膳では、春の気(体を動かすエネルギー) 血(体に栄養と潤いを供給する)を補う食材として、春野菜(春キャベツ・菜の花・新たまねぎ・新じゃがいも・にんじんなど旬の野菜)わかめ、あさり、牡蠣、鶏肉、黒ごまなどや、春野菜がもつ苦味も効果があると勧められています。