

## No.16 (健康メニュー)

手まり寿司 5 種、白和え、かぶとトマトのサラダ、しじみ汁

### ☆アピールポイント

長かった冬がようやく終わり、春を迎える季節の変わり目をお料理で表現してみました。白和えは、冬の降り積もる雪のイメージ。手まり寿司で梅や桜の春のお花を咲かせ、サラダは木の芽が元気に芽吹く様を表現しています。食欲を満たすための食事ではありますが、いつもの食卓にほんの少し季節の彩りを取り入れてみるのも楽しいかもしれません。



**A : 手まり寿司 5 種** (1 人分で野菜 11 g、塩 1.3g)

### 『材料 2 人分』

◇ 酢飯 (味付けはお好みで) 300 g  
(参考 : 酢 大さじ 1 と 1/2、砂糖 小さじ 2、塩 小さじ 1/3)

<左端>

◇ ブリ切り身 2 切れ  
◇ わさび 少々

<左から 2 番目>

◇ ゆで卵の黄身 20 g  
◇ きゅうり 5 g  
◇ ケチャップ 少々

<中央>

◇ 桜でんぶ 小さじ 2

◇ ゆで卵の黄身 少々

<右から 2 番目>

◇ きゅうり 15g

◇ ツナ 5g

<右端>

◇ カニカマ 10g

◇ かいわれ大根 2g

### 『作り方』

1) 酢飯を 30g ずつラップで包み、5 種類を 2 個ずつそれぞれの具材で飾り付ける。

**B : 白和え** (1 人分で野菜 95g、塩 0.8g)

### 『材料 2 人分』

◇ 絹ごし豆腐 300g

◇ にんじん 50g

◇ こんにゃく 40g

◇ 小松菜 100g

◇ お湯 適量

(A) 白ねりごま 大さじ 1

白すりごま 小さじ 1

白だし 小さじ 1

砂糖 小さじ 1

しょうゆ 小さじ 1

◇ 塩 少々

### 『作り方』

- 1) 絹ごし豆腐はキッチンペーパーで包み 600W の電子レンジで 3 分加熱する。
- 2) にんじん、こんにゃくは細切りにし、湯で 1~2 分茹でたら水気をしっかり切る。
- 3) 再び湯を沸かし、小松菜を 1 分程度茹で、冷水にさらしよく水気を絞り、根を切り落とし長さ 2 cm に切る。
- 4) ボウルに 1) を入れ、よく潰してから (A) を加え混ぜ合わせる。
- 5) 4) に水気をよく拭き取った 2)、3) を加えよく混ぜ合わせ、塩で味を調える。

## C : かぶとトマトのサラダ(1人分で野菜 105g、塩 0.2g)

### 『材料 2人分』

- ◇ かぶ 100 g
  - ◇ トマト 50 g
  - ◇ 水菜 60 g
  - ◇ 金柑コンポート 20 g
- <フレンチドレッシング>
- ◇ オリーブオイル 大さじ 2
  - ◇ 酢（レモン汁でも） 大さじ 1
  - ◇ 塩 少々
  - ◇ 砂糖 ひとつまみ
  - ◇ 金柑コンポートシロップ 小さじ 1

### 『作り方』

- 1) かぶ、トマトはくし形に切り、かぶはさつと茹でる。
- 2) 水菜は適当な長さに切る。
- 3) 1) 2) を混ぜて金柑コンポートを並べ、食べる直前にドレッシングをかける。

## D : しじみ汁(1人分で野菜 5g、塩 0.8g)

### 『材料 2人分』

- ◇ しじみ 140 g
- ◇ 長ねぎ 10 g
- ◇ 水 400ml
- ◇ みそ 小さじ 2
- ◇ 昆布 2 cm角
- ◇ 酒 大さじ 1/2

### 『作り方』

- 1) しじみは砂抜きをしておく。水に昆布を入れて一晩置く。
- 2) 長ねぎは小口切りにする。
- 3) 鍋に昆布を浸けた水と酒、しじみを入れて中火で加熱する。
- 4) しじみの口が開いたら、みそを溶かし入れる。長ねぎを散らし火を止める。