

# ヘルシー簡単クッキング

2017. 3



＜今回のメニュー＞  
 ☆春の手まり寿司  
 ☆豆乳茶碗蒸し  
 ☆温野菜のサラダ  
 ☆さくら寒天

## 一人分の栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
515Kcal	22.9g	11.1g	173mg	3.5mg	5.1g	2.1g

赤米を使用すると  
 春らしさが  
 UPします☆

## ☆春の手まり寿司 <材料4人分>

米	2カップ
〔 米酢	大さじ4
〔 甘味料適量	塩 3.2g
昆布 5cm	酒 大さじ1
① スモークサーモン	4枚
〔 大葉	4枚
〔 新玉ねぎ	少量
② 菜の花	適量
〔 えび	小4尾
③ 小鯛のささ漬け	4枚
〔 木の芽	4枚

## <作り方>

- ①米は洗って水気をきり、分量の水と昆布を入れて30分おき、酒を加えて炊く。
- ②すし酢の材料をあわせておき、混ぜる。
- ③すし飯を24等分（1人6個）にして丸め、軽くにぎっておく。
- ④スモークサーモンは半分に切る。大葉は縦半分に切る。玉ねぎは薄切りにする。菜の花は茹でて穂先を切りそろえておく。えびは背わたを除き茹でて縦半分に切る。小鯛のささ漬けは半分に切る。
- ⑤ラップに材料を順番に重ね、丸めておいたすし飯をのせてラップの端をしっかりとしばって丸く整える。

## 旬の野菜 <<新玉ねぎ>>



旬の時期は、3月～5月。

玉ねぎと新玉ねぎの栄養素に違いはありません。

辛味の原因成分の「**硫化アリル**」に注目してみましょう。

**硫化アリル**は血液をサラサラにしてくれる効果があります。

しかし水にさらしたり、加熱してしまうと効果は失われてしまいます。

さらにカリウムもたくさん摂取できるので、血圧降下も期待できます。

☆ 豆乳茶碗蒸し <材料4人分>

卵	2個
A { 無調整豆乳	300cc
醤油 みりん	各小さじ2
えび	小4尾
生椎茸	4枚
ぎんなん	8個
三つ葉	20g
ゆず皮	少量

- ① ボールに卵を割りほぐしAを加えて混ぜこしておく。
- ② 器にした処理をした材料(えび 生椎茸 ぎんなん)を入れて卵液を注ぎ入れる。
- ③ 蒸気の上上がった蒸し器に入れてふたをし、強火で2分蒸す。弱火にしてさらに10~12分蒸す。  
三つ葉をのせて、好みでゆずをあしらう。

出し汁の代わりに豆乳を使い旨味とコクを出してみました

☆ 温野菜のサラダ <材料4人分>

菜の花	120g
グリーンアスパラ	120g
人参	120g
新じゃが芋	100g
ドレッシング	大きじ3弱

- ① それぞれ等分になるように切り、蒸気の上上がった蒸し器で5分加熱し、じゃが芋を残して取り出す。  
じゃが芋はさらに過熱し、柔らかくなったら取り出して器に盛りドレッシングをかける。

☆ さくら寒天 <材料12人分>

抹茶 適量
牛乳 400cc
桜の塩漬
粉寒天 12g
甘味料 水

- ① 抹茶寒天：400ccの水に粉寒天4gを入れ火にかけて寒天をよく溶かし、最後に少量の水に溶かした抹茶と甘味料を加えて粗熱をとる。
- ② 牛乳寒天：少量の水で4gの粉寒天を煮溶かし、最後に牛乳400ccと甘味料を加える。粗熱をとった後抹茶寒天の上に注ぎ入れる。
- ③ 桜寒天：1日塩抜きをした桜を牛乳寒天の上に飾り、その上に粉寒天4gを水400ccに煮溶かし、甘味料を加え粗熱をとった後に注ぎ入れ冷蔵庫で冷やし固める。