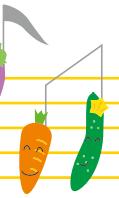


メディカル・レシピ



春の食材を使用した献立を紹介します。ちらし寿司は、桜のピンク色と錦糸卵の黄色で彩りもきれいで。魚の桜蒸しは、食紅で色付けたもち米と桜の花の塩漬けで春らしい1品になっています。



管理栄養士 平田 亜弥

ちらし寿司



ワンポイントアドバイス

盛り付けの時に型などに入れると1人分の分量が把握しやすくなり、食べすぎ防止になります。また、透明カップに入れてお花見に持っていくのも良いと思います。

1人分の栄養価

- エネルギー 361kcal
- たんぱく質 8.9g

- 脂質 3.9g
- 食物繊維 2.5g
- 塩分 1.0g

材料（1人分）

精白米	80g
水	100g
昆布	少々
酒	小さじ1/2
(すし酢)	
酢	大さじ1+1/2
砂糖	小さじ1/2
人工甘味料	小さじ1
塩	0.5g

作り方

- 米をとぎ、水・昆布を入れ30分置く。酒を加えて炊く。
- かんぴょうは軽く揉み洗いし、15分ほど茹でる。柔らかくなったら水気を良く絞り、7mm幅に切っておく。椎茸は水に戻し軸を取って薄切りにする。人参、たけのこは5mm幅の短冊に切る。
- 鍋に椎茸の戻し汁と②の材料をいれ、柔らかくなるまで煮る。柔らかくなったら調味料を入れて味付けし汁気を飛ばす。

(貝)	干しいたけ	1枚
	かんぴょう	2g
	人参	10g
	たけのこ	10g
	椎茸の戻し汁	適宜
	濃口醤油	小さじ1/2
	人工甘味料	適宜



(錦糸卵)	卵	20g
	酒	小さじ1/2
	人工甘味料	適宜
	油	1g
(飾り)	桜でんぶ	適宜
	菜の花	15g

- 酢・砂糖・人工甘味料を合わせてすし酢を作る。炊き上がったご飯に熱いうちにすし酢を合わせ、切るように手早く混ぜる。うちわで扇いで蒸気を飛ばす。
- すし飯が冷めたら、③の具を混ぜ合わせる。
- 錦糸卵を焼く。菜の花は茎を切り落として茹でた後、5cm幅の長さに切る。
- 底のない型（セルクル型など）に⑤の1/2量を敷き、ふちの所にでんぶを置き、残り1/2量のご飯をのせる。
- ⑧⑨の上に、錦糸卵、たけのこ、菜の花を添える。

魚の桜蒸し



ワンポイントアドバイス

醤油味のあんをかけることで下味をつけなくても、少ない塩分で調味することができます。

1人分の栄養価

- エネルギー 163kcal
- たんぱく質 14.0g

- 脂質 2.3g
- 食物繊維 1.7g
- 塩分 0.6g

材料（1人分）

魚	60g
もち米	20g
食紅	少々
人参	35g
菜の花	20g

(くずあん)

だし汁	20cc
砂糖	1g
濃口醤油	小さじ1/2
桜の花の塩漬け	少々
片栗粉	適宜
水	片栗粉と同量

※分量外

作り方

- もち米は少量の食紅を溶いた水に漬け、戻しておく。桜の花は塩抜きしておく。
- 魚の上に①のもち米をのせ、蒸気が上がった蒸し器で15~20分蒸す。
- 人参は花形で抜き、菜の花は茎を切り落として茹でた後、5cm幅の長さに切る。

- 鍋にだし汁と濃口醤油を煮立て、かき混ぜながら水溶き片栗粉（分量外）を加えてとろみをつけてくずあんを作る。
- 蒸しあがった②の上に、花人参と菜の花を添えてくずあんをかける。

