

recipe 1

## 大根のロールサラダ

倉敷平成病院  
管理栄養士 平田 沙織

～新たまねぎのドレッシングでさっぱりと～

待ち遠しかった春の到来です。だんだん薄着になるこの季節、冬にため込んだ脂肪をどうにかしたい方も多いはず。そんな時におすすめなヘルシーサラダです。大根と三つ葉で巻くと見た目も華やか。おもてなしやお弁当にもぴったりです。ドレッシングも新玉ねぎを使ってさっぱりと仕上げました。いろいろなサラダにどうぞ！



## ●材料 (5人分)

大根 150g、パプリカ 45g、鶏ささみ 75g、酒 少々  
かいわれ大根 15g、みつば 15本、おろし玉ねぎ 大さじ2  
濃口しょうゆ 大さじ2、酢 大さじ2、オリーブ油 小さじ1  
砂糖 小さじ2、塩 少々

## ●作り方

- ①大根は約10cmの長さに切って皮をむき、スライサーで薄くスライスする。
- ②沸騰した鍋に酒を入れて、鶏ささみを茹でてほぐし、冷ましておく。みつばは葉を取り、茎を軽く茹でる。パプリカは千切りにする。
- ③スライスした大根の上に、鶏ささみとパプリカ、貝割れ大根をのせてひと巻きし、次にみつばの葉をのせて、もうひと巻きする。茹でたみつばの茎を半分において、二重にして結ぶ。
- ④おろし玉ねぎ、濃口しょうゆ、酢、オリーブ油、砂糖、塩を混ぜて作ったドレッシングを添える。

栄養成分  
1人分エネルギー  
40kcal塩分  
0.4g

recipe 2

## うぐいす豆 (青えんどう) : ねりきりでうぐいす

倉敷平成病院  
管理栄養士 小野 詠子

うぐいす豆とは豆の種類ではなく、青えんどうを甘く柔らかく煮たもののことを言います。青えんどう豆は魚の鰯のように、成長と共に名前が変わるそうで、早いうちに摘んだものが「さやえんどう」、完熟前に摘んだものが「グリーンピース」、完熟後に乾燥させたのが「青えんどう豆」になり、それを甘く煮たら鶯の色のような「うぐいす豆」になるというわけです。今回は、和菓子に用いられることの多いうぐいす豆を包み込んで鶯を作ってみました。可愛く成形するのは難しいですが、春を知らせる縁起の良い鶯に挑戦してみてください。

## ●材料

(求肥) 作りやすい分量

白玉粉 50g、水 100ml、砂糖 70g

(ねりきり) 4個分

白あん 100g、求肥 10g、食紅(緑) ごく少量、黒ゴマ 4粒  
うぐいす豆 10g

## ●作り方

- ①「求肥を作る」。ボウルに白玉粉、水を入れてダマのないように混ぜてから砂糖を加えて混ぜる。ラップをして電子レンジ700Wで2分チン♪よく混ぜてあと1分チン♪してまた混ぜる。半透明

になったら完成、片栗粉をひいたバットに取り出し、片栗粉をまぶしておく。

- ②「ねりきりでうぐいすを作る」。白あんを電子レンジ700Wで1分チン♪し、求肥を加えてよく混ぜる。緩ければ電子レンジに30秒かけて練り、冷ます。指につかなければOK。
- ③②でできたねりきりを2等分し、片方に食紅を加えてよく混ぜ、緑色にする。
- ④白と緑のねりきりを合わせて丸め、中心にうぐいす煮豆を包み込む。色の境目を自然にぼかして、くちばしと尾を形作り、黒ゴマで目をつける。
- ⑤苦労した分愛着がわきますが、おいしいうちに「いただきます。」

栄養成分  
1個分エネルギー  
70kcal塩分  
0.0g

## 旬の素材辞典

Material  
in  
season