

カラダにいいレシピ。

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院の管理栄養士さんによるレシピ。
旬の食材を使ったものや季節に合うレシピをご紹介します。

春満開♪茶巾寿司

●栄養成分1人分／エネルギー：351kcal、塩分：1.7g

管理栄養士 平田 沙織

春のお出掛けを華やかにしてくれる一品を紹介します。大葉、梅を使ったほんのりピンク色の寿司を薄焼き卵で包んだ茶巾寿司です。溶き卵に片栗粉を少量入れてよく混ぜた後、ザルでこすと丈夫で破れにくい薄焼き卵になります。付け合せにお好みで梅酢につけた大根などを飾るとより春らしくなりますね。ぜひお出掛けのお供にお試してください。



●材料（4個分）

米1合、昆布3cm角、酢大さじ1、砂糖大さじ1 1/2、大葉3枚、梅干し2個、しらす50g、ごま適量、卵3個、片栗粉小さじ1、サラダ油適量、三つ葉4本

●作り方

- ①米に適量の水と昆布を入れて30分浸漬し、炊く。
- ②酢、砂糖は混ぜ合わせる。
- ③大葉は千切りにし、梅干しは種を取りたたいておく。
- ④炊き上がったご飯に②を入れて切るように混ぜる。
- ⑤④に③、しらす、ごまを入れて混ぜ合わせ、4等分にしておく。
- ⑥卵を溶き、大さじ1の水で溶いた片栗粉を入れてしっかり混ぜて、ザルでこす。
- ⑦油をひいたフライパンに⑥を入れて、4枚の薄焼き卵を作る。
- ⑧⑤の酢飯を薄焼き卵で巻き、さっと茹でた三つ葉で結ぶ。

アスパラガスのパイ

●栄養成分1/5カット／エネルギー：153kcal、塩分：0.3g

管理栄養士 小野 詠子

アスパラガスは「昼寝をしているうちにも伸びる」と言われ、実際に1日に5cm以上伸びることもある成長の早い野菜です。せっかくニョキニョキ伸びたアスパラガスですから、切らずに並べてパイを焼きました。そのままガブリ！と言いたいところですが、かなり長いので程よい長さに切ってお召し上がりください。



●材料（1枚分）

パイシート1枚、アスパラガス5本、バター大さじ1、卵1個、マヨネーズ大さじ2、黒こしょう適量、粉チーズ大さじ1

●作り方

- ①アスパラガスはラップに包んで電子レンジにかけるかサッと茹でて、パイシートより少し短く切りそろえておく。皮の筋の硬いところはピーラーでむく。
- ②バターを電子レンジか湯煎で溶かす。卵、マヨネーズ、黒こしょうを加えてなめらかになるまでよく混ぜ、ソースを作る。
- ③パイシートを解凍し、5mm厚さにのばす。周囲を少し折り畳み、底の部分にフォークなどで穴を開けて210度のオーブンで15分焼く。
- ④③を取り出して膨らんだ底部分をそっと抑えて平らにする。アスパラガスを並べてソースをかけ、粉チーズを振って210度のオーブンで15分程度、いい焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤焼けたら食べやすい長さに切って「いただきます。」どちらかといえばおつまみに。