

 **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。

## 鮭の錦玉子焼き

●栄養成分1人分／エネルギー：323kcal、塩分：0.9g

倉敷平成病院 管理栄養士 助石 恵美

錦玉子とはゆで卵を白身と黄身に分けて裹ごしし、白身、黄身の順に入れて蒸しあげたもので、お節料理にも使用される料理です。今回は、裹ごしした卵を鮭に乗せて蒸し焼きにし、彩り良い主菜に仕上げました。錦玉子という名前の由来は、卵の白身と黄身を「二色＝錦」という語呂合わせから名付けられています。黄身は錦糸、白身は銀糸に例えられ、財宝に通じる錦にあやかりたいという意味も込められているそうです。これからの季節、添えに菜の花などを使用するとより春を感じられそうですね。



### ●材料 (4人分)

鮭	240g	★味噌	小さじ1
塩	適量	★みりん	小さじ1
こしょう	適量	ブロッコリー	100g
卵	1個	☆薄口しょうゆ	小さじ1
粉チーズ	小さじ1	☆みりん	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1/2	☆ごま	小さじ1

### ●作り方

- ①鮭は塩、こしょうをし、皮を下にして火が通るまで焼く。
- ②卵は固ゆでにし、黄身、白身に分けてそれぞれザルなどで裹ごしする。
- ③黄身には粉チーズ、白身にはマヨネーズを混ぜる。
- ④★を混ぜ合わせ、①の全体に塗る。
- ⑤④の上から③をに綺麗な二色になるようにまぶす。
- ⑥⑤を更に1～2分ほど蒸し焼きにする。
- ⑦ブロッコリーは茹でて☆で和え、⑥と一緒に皿に盛って完成。

## マシュマロを使って簡単ティラミス

●栄養成分1個分／エネルギー：370kcal、塩分：0.4g

倉敷平成病院 管理栄養士 三宅 優奈

本格的なティラミスは作るのが難しそうなイメージですが、マシュマロを使えばレンジでチンして混ぜるだけで、短時間で作ることができます。また、カップに入れるとお手軽で見栄えよく仕上がります。今回はカステラを使用しましたが、お好みでビスケットに変えても美味しいです。なめらかな舌触りを楽しんでください。

### ●材料 (2個分)

マシュマロ	40g	砂糖	小さじ2
クリームチーズ	100g	湯	50cc
牛乳	60cc	カステラ	60g
インスタントコーヒー(粉)	小さじ2	ココアパウダー	適量
		ミックスベリー	お好みで

### ●作り方

- ①インスタントコーヒー(粉)と砂糖を湯で溶かし、カステラをちぎって浸しておく。
- ②耐熱ボウルにマシュマロ、クリームチーズ、牛乳20ccを加え、ラップをし、500Wのレンジで2分加熱する。
- ③②に残りの牛乳を加え、全体が溶けるまでよく混ぜる。溶けきらなければさらにレンジで加熱する。
- ④カップに①と③を交互に入れ、仕上げにココアパウダーとあればミックスベリーをのせたら出来上がり。

