

recipe 1

オープンいなり寿司

倉敷平成病院
管理栄養士 平田 沙織

食卓の主演間違いなし♪華やかオープンいなり寿司

いなり寿司というご飯を油揚げで包むのが一般的ですが、今回はあえて中身を見せて、具材をトッピングしたオープンいなり寿司を作りました。行事やおもてなしの一品に最適。トッピングする具材によってバリエーションが広がりますので、ぜひお試しください。



●材料 (8個分)

酢飯 250g、油揚げ 4枚、豚ひき肉 40g、卵 2個
グリーンピース 20粒、スモークサーモン 4枚、絹さや 4枚

●[だし汁 300ml、醤油 大さじ2、砂糖 大さじ3

★[醤油 少々、砂糖 少々

●作り方

- ①酢飯を作る。
- ②油揚げを半分に切り、熱湯をかけて油抜きして、●の調味料で煮る。
- ③油(分量外)を敷いたフライパンで豚ひき肉を炒めて、★で味付けする。卵はいり卵にする。
- ④スモークサーモンはクルクルと巻いて、花形にする。グリーンピースと絹さやはさっと茹でて、絹さやは半分に切る。
- ⑤味付けした油揚げに酢飯を詰めて、油揚げの余った部分には中に織り込む。
- ⑥⑤の上に③と④を彩りよくトッピングして出来上がり。

栄養成分
1人分エネルギー
601kcal塩分
2.9g

recipe 2

菜の花：菜の花バウム

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

菜の花は葉酸を多く含み、鉄分と併せて貧血予防の効果があります。加えてアブラナ科の野菜に多い解毒成分であるインチオシアネートによってドロドロ血の改善、デトックス効果もあります。漢方でも血の巡りをよくするとされており女性におすすめの野菜です。花を咲かせるために特につぼみ部分に栄養を多く溜めていますので、残さず食べるようにしましょう。今回はお馴染みバウムクーヘンに菜の花を入れて手作りします。薄い生地を何度も巻くことで綺麗な年輪になりますよ。

●材料 (2本分)

ホットケーキミックス 200g、卵 2個、砂糖 30g
牛乳 200ml、塩 ひとつまみ、バター 30g、菜の花 50g

●作り方

- ①菜の花は茹でて水気を切り、ミキサーにかけるか包丁で細かく刻む。
- ②割り箸をアルミホイルで包んで芯を作る。
- ③バターは湯煎か電子レンジで溶かしておく。
- ④ボウルに卵を割り入れ、砂糖、牛乳、塩を加えて混ぜる。ホットケーキミックスを加えたら③を加えて混ぜる。白い生地を少し取り分けておき、残りに①を加えて緑色の生地を作る。

- ⑤卵焼き器にバターを敷いて白い生地を流し、②を芯にして巻く。卵焼きを作る要領で、続いて緑の生地を流し何回も巻きつけていく。
- ⑥好みの太さになったら粗熱をとって芯を抜き、8つに切り分けて「いただきます。」斜めに切ったら竹みたいになりました。すくすく伸びますように!

栄養成分
1個分エネルギー
約85kcal塩分
0.2g

旬の素材辞典

Material
in
season