

食改さんの健康料理 NO. 28

【今月のメニュー】

春を待つ彩り寿司

食生活改善推進員

鬼澤 常子さん(左)
渡辺 里子さん(右)

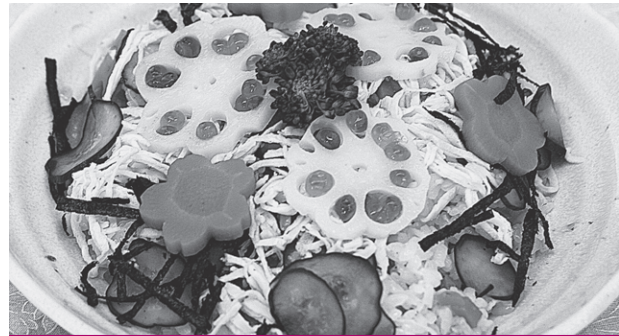


「春は名のみの風の寒さや…」ウグイスもまだ歌声を聞かせてくれません。

そこで今月は、「春よ来い!」と、彩り鮮やかな散らし寿司を作ってみました。食材の用意ができれば、さあ、クッキングスタートです。

まず、さっぱりとした寿司飯に、干しいたけとかんぴょうをやわらかく煮て合わせます。これらは、食物繊維・カリウム・リンをたっぷりと含む食材です。ここにしらすとごまを加え、不足しがちなカルシウムをしっかり補給します。次に、ニンジン・キュウリ・卵などを飾り、仕上げは‘土浦のレンコン’で、一足早いお花畑の完成です。さらに、あまのり(浅草のり)も散らしましょう。黒く光るのは「1日1枚」と言われるほど、カロテンやビタミンC、カリウムや鉄に食物繊維などの栄養成分の宝庫となっています。

たっぷりの栄養素をおいしく蓄えたら、あとは、つぼみが膨らむのを待つばかりですね!



材料・分量		6人分	
・米	3カップ	A	酢 大さじ4
・ニンジン	150g		砂糖 大さじ2
・キュウリ(塩少々)	2本		塩 小さじ1
・干しいたけ	大6枚	B	醤油 大さじ1
・かんぴょう	適量		砂糖 大さじ1/2
・しらす	60g		酒 少々
・白ごま	大さじ1	C	しいたけの戻し汁 1カップ
・卵3個、片栗粉少々			塩 ひとつまみ
《飾り》			砂糖 大さじ1/2
・刻みのり、酢バス、いくらなど			しいたけの戻し汁 大さじ2

1人分の栄養素量			
エネルギー	405kcal	たんぱく質	13.9g
食物繊維	3.9g	塩分	2.0g

- ①ごはんを炊き、Aを加えて寿司飯を作る。
- ②干しいたけ・かんぴょうは水で戻し、Bで煮る。しらすは熱湯をかけておく。ごまは炒めておく。
- ③ニンジンは千切りにし、Cを加えてふたをししないで煮る。色よく仕上げる。
- ④キュウリは小口切りにして塩を振り、水気をしぼる。
- ⑤寿司飯に②を混ぜ器に盛り、③のニンジン、④のキュウリ・錦糸卵をのせる。
- ⑥刻みのり、酢バス、いくらを飾る。

こんにちは 赤ちゃん

2月生まれ

4月で1歳になる赤ちゃんを募集!

誕生日と連絡先を記入のうえ、写真と一言(20文字以内)を添えて2月28日(水)までに広報広聴課へ。応募多数のときは、上旬・中旬号に分けての掲載となります。なお、応募写真は返却できませんので、ご了承ください。

 ★ Happy Birthday ★ 真彩の笑顔は宝物♡ 家族みんなより	 あい chan Happy Birthday これからもよろしくネ♡ パパ・ママ、お兄ちゃんより	 1才おめでとう 結衣の笑顔が大好きだよ♡ パパ&ママより	 優芽ちゃんと仲良く♡ 元気に育て!! パパ・ママより	 これからもたくさんの 笑顔に包まれますように	 毎日、たくさん 笑って過ごそうね
寺嶋真彩ちゃん (摩利山新田)	小金澤愛梨ちゃん (右羽)	塚田結衣ちゃん (滝田二丁目)	村安千優ちゃん (真鍋四丁目)	埴真沙希ちゃん (荒川沖東二丁目)	鈴木理紗子ちゃん (並木一丁目)
 1才おめでとう♡ 元気に大きくなってネ♡ もカダイスキ♡ パパ・ママより	 かわいい かわいい 夢ちゃん♡ お誕生日おめでとう!!	 これからもみんなに たくさんの笑顔を与えてネ♡ パパ・ママ	 やさしく元気な子に 育ててね。 パパ&ママより	 この笑顔♡ いつまでも…	 いつまでも愛嬌のある 大優でいてね
高谷望果ちゃん (大岩田)	矢口 夢ちゃん(中村南六丁目)	桑野陽向ちゃん(中村東一丁目)	木下絢菜ちゃん(天川二丁目)	飯田こころちゃん(小松一丁目)	石川大優ちゃん(中村南五丁目)