

旬の食材を つけたレシピ

～ 春 ～

vol. 5

今回は旬の食材のさやえんどうやいちごを使ったレシピをご紹介します。

- ◆爽やかな翡翠色のさやえんどうは「絹さや」とも呼ばれ、お料理の彩りに華やかさをプラスしてくれます。薄くて小さいながらも、ビタミンCや食物繊維が豊富です。また、ビタミンB1も多く、疲労回復効果が期待できます。付け合わせ以外にも、汁物やサラダ、炒め物にもお勧めです。
- ◆真っ赤に輝く鮮やかないちごを見ると、春の訪れを感じますね。ビタミンCが豊富で、約10粒程度で1日の必要量を摂取することができます。ヨーグルトや牛乳と一緒に摂ることで、カルシウムも同時に補給することができます。朝食にいかがでしょうか。

【お寿司のお花ケーキ】約4～5人分 (1人分：約523kcal)

☆ 米3合			
☆ 卵	...	2個	
☆ ツナ缶	...	2缶	
☆ しょうゆ	...	大さじ3	} A
☆ 砂糖	...	大さじ3	
☆ マヨネーズ	...	大さじ1	
☆ えび	...	6尾	
☆ きゅうり	...	1/2本	せん切り
☆ 絹さや	...	20g	
☆ いくら	...	お好みで	
☆ 桜塩漬け	...	お好みで	

調理時間：約60分

- ☆ お好みで酢飯にしてもOKです
- ☆ ケーキ型がない場合は、ボウルや牛乳パックなどを利用してみましょう

～ 作り方 ～

- ① ご飯を炊く。
- ② 錦糸卵を作る。
- ③ 絹さやを湯がいて、せん切りにする。
- ④ えびを茹でて殻をむき、きゅうりはせん切りにする。
- ⑤ 油をきったツナを炒め、Aの調味料を加えてツナそぼろをつくる。
- ⑥ ケーキ型に錦糸卵→ご飯→ツナそぼろ→ご飯の順に重ねてつめる。
- ⑦ ⑥をひっくり返して型から抜き、えび、きゅうり、絹さや、いくら、桜塩漬けを飾る。



～盛り付け
イメージ～

【ヨーグルトムース】約6人分 (1人分：約178kcal)

☆ ヨーグルト(プレーン)	...	200g	
☆ 生クリーム	...	150cc	
☆ グラニュー糖	...	60g	
☆ 粉ゼラチン	...	6g	} A
☆ 牛乳	...	60cc	
☆ レモン汁	...	大さじ1	
☆ いちご	...	お好みで	
☆ ブルーベリー	...	お好みで	
☆ ミント	...	適宜	

調理時間：約30分

- ☆ オレンジやキウイなど季節に応じてトッピングを楽しんでみましょう

～ 作り方 ～

- ① 耐熱容器にAを合わせて、電子レンジで温める。
(様子を見ながらゼラチンを完全に溶かす)
- ② 生クリームにグラニュー糖を加え、6～7分立て(ツノがクタクツとなるぐらい)に泡立てる。
- ③ ②にヨーグルト、レモン汁を加え、粗熱がとれたら①を加えて混ぜる。
- ④ 器に流し冷蔵庫で2～3時間冷やす。固まったら、いちご等フルーツで飾る。



～盛り付け
イメージ～

※食品の出荷制限及び摂取制限等、食品の安全に関する情報は県や農林水産省等のホームページで詳しくご覧いただけます。

【問い合わせ】(財)福島県労働保健センター(担当:保健指導課 渡辺 高山)
〒960-0114 福島市沖高字北貴船1-2 TEL:024-554-1133 FAX:024-554-5188