

ベストマッチ食材で

ヘルシー クッキング

桜えびとなのはなのちらしずし

なのはなに多く含まれるβカロテンやビタミンCと、桜えびのアスタキサンチンは代表的な抗酸化成分。活性酸素による肌や血管の老化予防にもなります。

抗酸化力を高め、体内のサビをきれいに！

材料(3人分)

米……………2合	だし……………50ml	なのはな……………70g
干しいたけ ……2個	A 砂糖……………大さじ¼	桜の花の塩漬 ……7~8個
にんじん ……40g	しょうゆ・みりん…各大さじ½	酢……………大さじ4
干し桜えび…大さじ2	B 砂糖……………小さじ2	C 塩……………小さじ2/3
卵……………2個	塩……………少々	砂糖……………大さじ2
		しょうが甘酢漬 ……30g

作り方

- 干しいたけは、ひたひたの水で戻しておく。②米は同量の水で炊く。
- 水で戻した干しいたけの軸を取って半分に切り、薄切りにする。にんじんは長さ2cmの細切りにする。
- 鍋に③を入れ、Aを加えて中火で5分煮たあと、干し桜えびを加え、煮汁がなくなるまで煮る。
- 卵は割りほぐし、Bを加える。フライパンに油(分量外)を薄く引き、卵液を流して薄焼き卵を焼く。長さ5cmの細切り(錦糸卵)にする。
- なのはなは根元を切り落とし、長さを半分に切ってゆでたあと、水につけて手早く冷まし、水気をきる。桜の花の塩漬は洗い、水に5分ほどつけて塩抜きする。
- 炊き上がったごはんはCを合わせ、④を加えて混ぜて冷ます。器に盛り、錦糸卵、なのはな、桜の花の塩漬をちらし、しょうが甘酢漬を添える。

1人分 エネルギー299kcal
塩分1.7g



●料理製作・監修 松村真由子 まつむら まゆこ 管理栄養士・料理研究家。書籍や雑誌の連載、講演活動などで幅広く活躍している。
●撮影/泉健太 ●スタイリング/青野康子

代謝力アップ レシピ

3月

明太子とグリーンピースのポテトサラダ

新じゃがいもと旬のグリーンピースが肌を若く保ち、さらに明太子のからみが老廃物の排出を助けます。

材料(2人分)

明太子……………1腹(40g)	じゃがいも……………2個(240g)
オリーブ油……………大さじ1	塩、こしょう……………各少々
おろしにんにく……………小さじ¼	レモン汁……………小さじ½
おろしたまねぎ……………小さじ1	サラダ菜……………適宜
グリーンピース……………大さじ2(20g)	

作り方

- 明太子は薄皮を取り除き、オリーブ油、レモン汁、おろしにんにく、おろしたまねぎとあえておく。グリーンピースは強めの塩を入れ沸騰させた湯でゆでる。じゃがいもは皮をむき水から入れて塩ゆでする。
- ボウルに、じゃがいもを入れてフォークでつぶし、①の明太子である。塩、こしょうで味を調べて、グリーンピースを加えて混ぜる。盛りつけに、サラダ菜を添える。



1人分 エネルギー約180kcal
塩分約1.2g

料理指導:フードコーディネーター・タカハシユキ
栄養計算:管理栄養士・横山昌子 撮影:香出剛志(スタジオジャバラ)