

春の健康レシピ ~パーティーレシピ~

①手まり寿司

☆一口サイズのかわいいお寿司です♪お好きな具材でどうぞ☆

材料：6人分

ごはん	3合	
A	酢	大さじ4
	砂糖	大さじ3
	塩	小さじ1
	えび	3尾
菜の花	適宜	
サーモン	3枚(30g)	
カニかま	3個	
卵	1個	
B	砂糖	小さじ1/2
	塩	少々
	きゅうり	30g

★作り方★

- ① ごはんとAを混ぜて酢飯をつくる。酢飯を一口サイズに丸める。(目安：1合で10個分)
- ② えびは塩茹でして殻をむき、半分にそくようにして切る。ラップにえびと①のをのせてぎゅっと丸くしぼる。ゆがいた菜の花を中心にかざる。
- ③ スモークサーモンは適当な大きさに切る。
- ④ カニかまは、2つに割いて赤と白に並べる。
- ⑤ 溶き卵にBを混ぜて薄焼き卵を作り、細切りにする。
- ⑥ きゅうりは塩もみして、薄めの輪切りにする。
- ⑦ ③～⑥の具材を②と同様にして、てまり寿司にする。



※他に、まぐろ、焼きアナゴ、生ハムなど好きな具材でできます。

エネルギー：314 kcal たんぱく質：9.0 g
脂 質：1.9 g 食塩相当量：1.4 g

②3色クレープ

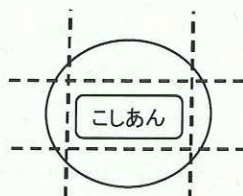
☆クレープ生地を色づけして、和風おやつの出来上がり！☆

材料：6人分

白玉粉	20g
水	200cc
小麦粉	80g
砂糖	大さじ1
食紅	少々
よもぎ粉(又は抹茶)	少々
サラダ油	小さじ1
こしあん	120g

★作り方★

- ① ボウルに白玉粉を入れて、水を少しずつ加えながらだまにならないように混ぜる。
- ② 別のボウルに小麦粉をふるい入れて、砂糖を混ぜる。
- ③ ②に①をこしながら加え、しっかり混ぜる。
- ④ ③の生地を3つにわけて、A食紅を1滴、Bよもぎ粉小さじ1、Cそのまま(白)とする。
- ⑤ フライパンにサラダ油を薄く熱し、生地を入れて直径12cm程度に薄くのばす。
(テフロンでない場合は、クッキングシートをしく)
※ホットプレートでもOK
両面焼いたら、お皿に移し粗熱をとる。
- ⑥ 生地中央にこしあんをのせて、四方を包み込む。



エネルギー：104 kcal たんぱく質：3.3 g
脂 質：1.0 g 食塩相当量：0.0 g