



今月の
元気めし!

春の彩ちらし寿司

材料2人分

1人分 571kcal 食塩相当量 2.5g

○海老6尾 ○水煮れんこん50g ○アスパラ2本 ○ゆで筍80g
○春キャベツ60g ○卵1個 ○白だし(濃縮めんつゆ)大さじ1と1/2
○水100ml ○油適量 ○塩適量

【甘酢】○酢50ml ○水50ml ○砂糖25g ○和風だし小さじ1/2
○塩少々

【寿司酢】○米酢大さじ3と1/3 ○砂糖大さじ1と1/3 ○塩小さじ1

【雑穀ご飯】○米2合 ○雑穀米30g ○水2合分



作り方

- ① 海老は殻をむき、塩ゆでて冷まし、甘酢につける。
- ② 水煮れんこんは甘酢につける。
- ③ アスパラは3cmの長さに切り、塩ゆでする。
- ④ 筍は薄切りにし、白だしと水で煮る。
- ⑤ 春キャベツはせん切りにして電子レンジ600Wで1分30秒加熱して冷まし、甘酢につける。
- ⑥ 卵を割りほぐし、薄焼き卵にして細切りにする。
- ⑦ 雑穀ご飯に寿司酢を合わせて混ぜながら冷ます。
- ⑧ 皿に雑穀ご飯を盛り付け、上に①～⑥を飾る。

元気めしで春バテ防止!

腸に約7割の免疫細胞があるため、免疫が弱らないように、「腸内環境」を整えることが重要。

春の彩ちらし寿司は、「腸内環境」を整えることができる食物繊維が豊富な雑穀やれんこん、胃腸の調子を整える春キャベツを使用しているのでしっかり食べて春バテにうち勝とう。



赤クイズの答え ② 季節

諸説あるが、ピンク(赤)は花で春、白は雪で冬、緑は新緑で夏、秋がないのは何度食べても飽き(秋)ないからと言われる。