

## ❀ 今月のお弁当紹介 ❀

さくら苑では年に4回行事食があります。今回のおすすめメニューは先月<4月2日(土)>に行われた行事食の紹介をします。

メニュー内容は

お花見手毬寿司(山菜・サーモン・桜餅)、チキン南蛮、魚の天ぷら、煮物  
白和え、ピーマン辛子和え、甘酢かけ、果物(日向夏)、  
パンナコッタ苺のせ、清まし汁

でした。では、いくつか作り方の紹介をしていきます。



## ♥お花見手毬寿司(桜餅(左上)・山菜(右上)・サーモン(下))♥

今回は手作り酢飯の作り方の紹介をします。市販のすし酢でもOKです。  
また、具材はお好みでアレンジしても良いと思います。



### ✿材料(酢飯5合分)✿

米	5合
みりん	40cc
酢	90cc
砂糖	60g
塩	7.5g
生姜	50g

### ✿下準備✿

- ・生姜は皮をむき、みじん切りに。

### ✿作り方(注：酢飯の作り方です)✿

- ① 米を5合分洗って、炊きます。
- ② 酢、砂糖、塩を鍋に入れ、火にかける。(砂糖が溶ければ良いです。)
- ③ 炊きあがったご飯を温かいうちにすし桶に入れ、みりんをふりかけ混ぜます。
- ④ ③に②を入れ混ぜ、さらに下準備で準備しておいた生姜を入れ、混ぜます。

※写真の様にサーモンを乗せるなど、入れたい具材を混ぜてお好みで作ってみてください。

### ✿管理栄養士のワンポイント✿

今回手毬寿司にも他の料理の紹介にも多用されているのが「酢」です。酢の効果は色々あります。「ダイエットに良い」とずいぶん前から酢が流行った様に、クエン酸をはじめタンパク質に含まれるアミノ酸など60種類の有機酸が含まれているなど、体内の代謝に関係するのが「酢」です。また、脂肪をエネルギーに変える効果(よって太りにくくなる)、利尿作用がありむくみの解消にもつながる、疲労回復、冷え性軽減、殺菌・静菌作用、口臭予防、食欲増進…とても優秀ですね。料理の中で上手に酢を使用し、体の中から健康維持してみましょ。

## ♥チキン南蛮(写真右)♥



### ❁下準備(タルタルソースの作り方)❁

- ※の玉葱とピクルス、パセリはみじん切り。
- ※の卵は湯がいてみじん切りに。
- 切った※の材料とその他の※の調味料を混ぜ合わせる。

### ❁作り方❁

- ① 鶏肉は塩こしょうをかける。
- ② 卵を割り入れほぐし、小麦粉と混ぜ合わせる。
- ③ 酢・薄口しょうゆ・上白糖・だし汁を鍋に合わせ、火をかけ砂糖を溶かす。
- ④ ①を②の衣につけ、揚げる。
- ⑤ ④に十分に火が通ったら③につける。
- ⑥ 皿に盛り付け、下準備したタルタルソースをかける。

### ❁材 料(1 個分)❁

鶏肉ももみ 40g  
塩こしょう 少々  
小麦粉 1.5g  
卵 3g  
揚げ油 適量  
酢 3.5g  
薄口しょうゆ 3.5g  
上白糖 4g  
だし汁 1g  
※マヨネーズ 3g  
※卵 2.1g  
※玉葱 2.1g  
※ピクルス 0.3g  
※パセリ 1g  
※塩こしょう 少々  
※レモン果汁 少々

エネルギー 120kcal  
タンパク質 8.7g  
脂質 6.4g  
塩分 0.7g

### ❁管理栄養士のワンポイント❁

チキン南蛮は宮崎の郷土料理で有名です。衣で揚げた鶏肉を甘酢に漬けたものにタルタルソースをかけるという独特の料理です。そして、世界各国「風邪には鶏肉を食べよ」という様に、「チキン南蛮」も風邪には良いとされています。その理由として、鶏肉に含まれるビタミン A があります。ビタミン A は粘膜の細胞分裂を早めて強くしてくれる働きがあり、さらに体温上昇効果、鶏肉は豚肉の 7 倍も含まれているそうです。また、チキン南蛮が良いとされるもう一つの理由が南蛮に含まれる衣やタルタルソースのマヨネーズにもビタミン A の吸収を助ける油や卵が含まれている為、風邪症状の緩和につながると言われています。季節の変わり目で体の調子がすぐれない時に、「チキン南蛮」作ってみてはいかがでしょうか？

## ♥魚の天ぷら(写真左)♥



### ✿材 料(1人分)✿

あじ 1切れ(40g)	大根 12g
塩 少々	だし汁 4.5g
○小麦粉 3.6g	しょうゆ 0.8g
○卵 1.5g	みりん 0.8g
○水 少々	
○塩 少々	
揚げ油	

エネルギー	78kcal
タンパク質	8.3g
脂質	2.6g
塩分	0.2g

### ✿下準備✿

- 大根はすりおろしておく。(付け合せ)
- だし汁・しょうゆ・みりんを合わせて鍋に入れ火にかける。(天つゆ)

### ✿作り方✿

- ① あじに塩をかけます。
- ② ○の小麦粉・卵・水・塩をすべて混ぜます。
- ③ 油を熱し、180℃くらいになったら、①を②にくぐらせて揚げます。

### ✿管理栄養士のワンポイント✿

前回のポイントでもご紹介しましたあじについてです。あじは季節を問わず食べる事が出来ますが、旬が5~7月と言う事で、今が食べ時です。大きさは小型~中型が旬の物であり、脂の乗りが良く美味しいと言われます。調理方法も様々出来、食べても飽きが来ない、とてもバランスの良い魚とされます。また、4つの成分「カリウム(高血圧、むくみの予防に良い成分)」「カルシウム(骨や歯を作る成分)」「EPA(中性脂肪やコレステロールを下げる作用)」「DHA(脳組織の発育、記憶力の低下を抑える)」を含んでおり、アンチエイジング効果もあるとされています。

## ♥煮物(写真中央)♥



エネルギー	61kcal
タンパク質	1.3g
脂質	0.2g
塩分	0.5g

### ✿材 料(1人分)✿

かぼちゃ	40g	※だし汁	20g
生しいたけ	5g	※淡口しょうゆ	3g
人参	20g	※上白糖	2g
きぬさや	3g	※酒	2g
		※みりん	2g

### ✿下準備✿

- かぼちゃ→お弁当やカップに入る大きさに合わせ切る。
- 生しいたけ→軸を取る。
- 人参→お好きな形の型で抜き取ります。(写真はさくらの型を使っています)
- きぬさや→斜め切りで。

### ✿作り方✿

- ① 八方だしを作ります。→分量(だし汁：みりん：しょうゆ=8：1：1)
- ② それぞれかぼちゃ、生しいたけ、人参、きぬさやを①のだし汁で煮込みます。  
(上の※の分量はさくら苑独自の1人分の値です。)

### ✿管理栄養士のワンポイント✿

八方だしとは、だし、しょうゆ、みりんなどを合わせて作る万能な調味だしのことで、四方八方に使えるということから、この名がついているそうです。出し汁、砂糖もしくはみりん、しょうゆを8：1：1で作れば煮物やお浸しなど簡単に作る事が出来ます。また、お好みで薄味にしたい時はだし汁の割合を少し増す、甘味がほしい時には砂糖かみりんを少し増すなどアレンジ次第で自分の好みに作る事も出来ます。

## ♥甘酢かけ♥



### ✿下準備✿

- ブロッコリー→1口大に切って湯がく。
- えび→鍋にお湯を沸かして湯がきます。
- ミニトマトは洗ってヘタを取り、半分に切る。

### ✿作り方✿

- ① 酢・砂糖・淡口しょうゆを鍋に入れ、砂糖が溶けるまで火にかけます。
- ② ブロッコリー・えび・ミニトマトを盛り付け、①で作った甘酢を上からかけます。

### ✿管理栄養士のワンポイント✿

えびには良質のたんぱく質が含まれています。免疫を高めてくれる、蓄積された疲労の回復など体を強く元気にするためにはとても良い食材です。

また、血行を良くする、ホルモンのバランスを整える為に有効なビタミンE、肝臓の機能を高めるタウリン、骨や歯を作る為に必要なカルシウムも含まれています。適度に摂取し、健康維持をしていくのにはおすすめです。

### ✿材 料(1人分)✿

ブロッコリー 30g  
えび 1尾  
ミニトマト 1個  
酢 2.4g  
三温糖 3.6g  
淡口しょうゆ 4.5g

エネルギー 73kcal

タンパク質 12.1g

脂質 0.4g

塩分 0.9g