

recipe 1

## 茶巾寿司

倉敷平成病院  
管理栄養士 平田 沙織

## 春満開♪お出かけのお供に

すっかり春らしい暖かい季節になりました。この時期、お天気が良い日は外で食べようかな。なんて方も多いのではないのでしょうか。そんなちょっとしたお出かけを華やかにしてくれる一品を紹介します。

大葉、梅を使ったほんのりピンク色の寿司を薄焼き卵で包んだ茶巾寿司です。ポイントは溶き卵に片栗粉を少量入れること。そうすると丈夫で破れにくい薄焼き卵になります。さらにもうひとつ、卵と片栗粉を混ぜたものを一度ザルでこすと、きめ細やかで薄くてもより丈夫な薄焼き卵になるのでお試しください。茶巾寿司の付け合せにお好みで梅酢につけた大根などを飾るとより春らしくなりますね。酢飯の酸味と甘い薄焼き卵のハーモニーをお楽しみください♪



## ●材料（4個分）

米 1合、昆布 3cm角、酢 大さじ1、砂糖 大さじ1½  
大葉 3枚、梅干し 2個、しらす 50g、ごま 適量、卵 3個  
片栗粉 小さじ1、サラダ油 適量、三つ葉 4本

## ●作り方

- ①米に適量の水と昆布を入れて30分浸漬し、炊く。
- ②酢、砂糖は混ぜ合わせる。
- ③大葉は千切りにし、梅干しは種を取りたいておく。
- ④炊き上がったご飯に②を入れて切るように混ぜる。
- ⑤④に③、しらす、ごまを入れて混ぜ合わせ、4等分にしておく。
- ⑥卵を溶き、大さじ1の水で溶いた片栗粉を入れてしっかり混ぜて、ザルでこす。
- ⑦油をひいたフライパンに⑥を入れて、4枚の薄焼き卵を作る。
- ⑧⑤の酢飯を薄焼き卵で巻き、さっと茹でた三つ葉で結ぶ。

栄養成分  
1人分エネルギー  
351kcal塩分  
1.7g

recipe 2

## 新生姜：新生姜のポルポローネ

倉敷平成病院  
管理栄養士 小野 詠子

初夏から出回る新生姜は色が白っぽく、繊維が柔らかくて爽やかな辛味があります。繊維が柔らかいので、皮をむかずにそのまま使用すれば生姜の持つ殺菌作用や食欲増進効果を余すことなく吸収できるという利点もあります。今回はそんな生姜をポルポロンというスペイン・アンダルシア地方のお菓子に入れてみました。口の中に入れるとほろっと崩れる独特の食感で、溶けないうちに「ポルポロン、ポルポロン、ポルポロン」と3回唱えると幸せが訪れるとか。（丸めて焼いたものはポルポローネと言うそうです。）新生姜をたっぷり入れています。皆さんに幸せが訪れますように。



## ●材料

新生姜 20g、バター 100g、砂糖 30g  
アーモンドパウダー 30g、薄力粉 110g  
ベーキングパウダー 小さじ1、粉糖 適量

## ●作り方

- ①新生姜はよく洗ってすりおろす。
- ②常温に戻したバターと砂糖をよくすり混ぜる。白っぽくなったら①、アーモンドパウダーを加えて混ぜる。
- ③薄力粉、ベーキングパウダーを加えて混ぜ、ひとかたまりにする。
- ④約10gずつに丸めて天板に並べ、160度のオーブンで20分焼く。
- ⑤冷めたら粉糖をまぶして「いただきます」。

栄養成分  
35個に分けた  
1個分エネルギー  
35kcal塩分  
0g