

## 3月 家族で楽しむヘルシーメニュー



### スモークサーモンとクレソンのちらし寿司

材料(4~5人分)

- 米……………3合
- 昆布(7cm角)………1枚
- スモークサーモン…160g
- クレソン……………2束
- セロリ……………1本
- 切り胡麻(白)………大さじ2



#### 【すし酢】

- 米酢…70ml
- 砂糖…35g(大さじ2と1/2)
- 塩……小さじ2

#### 作り方

- ①すし酢の材料を合わせる。
- ②米はとぎ、同量の水に約1時間浸し、昆布を加えてたく。炊きあがったら昆布を除き、盤台またはボウルにあげ、①を回しかけ一呼吸してから、しゃもじで切るようにほぐす。
- ③スモークサーモンは2cm幅に切る。クレソンは葉を太い茎からはずして食べやすい長さにちぎる。セロリは斜めに薄切りにする。
- ④②と③と切り胡麻を混ぜる。

### つぶつぶゼリー

材料( 個分)

- グレープフルーツ(1個)+水(合計600ccになる分量)
- 砂糖…大さじ6
- コアントロー(またはホワイトキュラソー)…大さじ1
- 粉ゼラチン(10g)+水(大さじ4)

#### 作り方

- ①粉ゼラチンを水でふやかす。
- ②グレープフルーツは皮を剥いて房から実を取り出し2つに割る。
- ③鍋に実と水と砂糖を入れて火にかける。
- ④沸騰しそうになったら火を弱め、房バラけて小粒になるまで煮る。
- ⑤粒状になったら鍋を火から下ろし、コアントローを加え、水でふやかしたゼラチンを入れ溶かす。
- ⑥器に流して冷蔵庫で1時間以上冷やす。器はプリンカップまたは大きい器に流して小分けにしてもよい。

#### Point

- ☆果物は柑橘系なら何でも可。
- ☆フォークでつぶしてバニラアイスクリームを添えても美味しくいただけます。
- ☆ゼリーの硬さは、ゼラチンの量で加減してください。



### 野菜巻き(揚げない)とんかつ

材料(4人分)

- 豚ロース肉薄切り……300g
- オリーブ油……………大さじ3
- キャベツ……………1/4個
- 卵……………1個
- レモン……………1/2個
- 小麦粉……………適量(約大さじ3)
- パン粉……………1.5カップ



#### 作り方

- ①キャベツは千切りにして塩少々をふりしんなりしたら水気を絞る。
- ②パン粉とオリーブ油をフライパンに入れて、茶褐色になるまで炒める。
- ③まな板の上に小麦粉をふり、豚肉を少し重ねて並べる。(好みの大きさに広げてください)
- ④豚肉に塩・胡椒をして水気を絞ったキャベツを並べて、かたく巻く。
- ⑤巻き上がったら全体に小麦粉をまぶし、卵・パン粉をつける。
- ⑥200度のオーブンで20分焼く。(オーブントースターを使用する場合、天板に並べて5分、裏返して5分、45度傾けて5分、裏返して5分、合計20分焼く。)

#### Point

- ☆にんじんやセロリ、うどなど色々な野菜でお試してください。
- ☆レモン・柚子胡椒・ポン酢・ケチャップなどお好みでどうぞ。