

平成21年2月25日

桃の節句健康食

今日のメニュー



ポイント

押し寿司を人形の体と見立ててお雛さまを作りました。寿司は、塩分や糖分を多く使用するので、盛り付けや添え物に生野菜をたくさん使いました。生野菜に含まれるカリウムが、高血圧の原因の一つといわれる塩分のナトリウムを体から排出してくれます。肉まんをぼんぼりにみたくて全て作りました。意外と、身近にある食材で簡単に作れました。中に入れる具を野菜たっぷりにしてエネルギーを抑えつつ、ボリュームをもたせました。季節の食材をたっぷり使って、楽しいひな祭りランチが出来上がりました。

感想

- ・盛り付け方はアイデアで、お雛さまにもなるんですね。色とりどりの野菜を使って盛り付けてあったので、ドレッシングなどを使わず、野菜の味を自然と実感することができました。
(50歳代女性)
- ・潮汁は、はまぐりと昆布のだしだけで十分に味がありました。塩分を控えるのにヒントになりました。はまぐりも大変美味しくいただきました。
(70歳代女性)
- ・肉まんは、小麦粉と砂糖と牛乳などがあれば出来、簡単でした。中身は、余ったカレーや肉じゃがなどでもよさそうです。
(60歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)