

お正月に家族みんなで作って楽しめる手まり寿司を紹介します。  
小さなお子様でもラップできゅっと絞るだけで簡単に作ることができます。  
デザートには林檎のコンポートとクリームチーズを入れたパウンドケーキを。  
林檎とクリームチーズの相性がとても良い一品です。

## 手まり寿司

- 材料(4人分)  
 ご飯……………600g  
 酢……………80cc  
 ① 砂糖……………大さじ1  
 塩……………小さじ1/2

- 〈お好きな具材〉  
 写真参照……………適量  
 ◎きゅうり・イクラ ◎生ハム  
 ◎大葉・イカ・イクラ ◎マグロ  
 ◎カニカマ・マヨネーズ・かいわれ  
 ◎卵焼き ◎サーモン ◎大葉・れんこん(金平風に味付け)  
 ◎かまぼこ・かいわれ・イクラ  
 ◎アボカド・チーズ ◎ささみ・胡麻ドレッシング ◎大葉・ホタテ・イクラ



(1人分/3個)  
 エネルギー:約330kcal  
 塩分:約1.1g ※具材により変わります。

### ■作り方

- ① ①を混ぜ、ご飯と和えて酢飯をつくる。
- ② 具材の準備をする。きゅうりは薄切りにして塩もみしておく。
- ③ カニカマは3等分にして裂き、マヨネーズで和える。
- ④ 卵は薄焼きにしておく。かまぼこは薄切りにする。
- ⑤ アボカドは1cmの角切りにする。
- ⑥ れんこんは薄切りにしてごま油で炒め、軽く醤油で味付けしておく。
- ⑦ ささみは電子レンジで加熱し、食べやすい大きさに裂き、胡麻ドレッシングで味付けする。
- ⑧ ラップを適当な大きさに切り、具を下にして、酢飯をおいてラップをしぼる。
- ⑨ 具と一緒に丸められないものは酢飯だけ丸めてから、具をのせる。

## れんこんの豆知識



お正月のおせち料理にも使われるレンコンの旬は秋から冬です。秋に収穫されるレンコンは柔らかく、冬に収穫されるものは粘り気が出て甘みが増すとされています。レンコンにはビタミンCが豊富に含まれており、疲労回復や風邪の予防に効果的です。また、腸内を健康に保つ食物繊維、抗酸化作用のあるタンニンやカリウム等のミネラルも豊富に含まれています。

## 林檎とクリームチーズのパウンドケーキ



(1人分)  
 エネルギー:308kcal  
 塩分0.7g

- 材料(4人分)  
 ホットケーキミックス……………150g  
 砂糖……………50g  
 ① 卵……………1個  
 牛乳……………50cc  
 クリームチーズ……………60g  
 林檎……………1個  
 バター……………大さじ1  
 砂糖……………大さじ1

### ■作り方

- ① クリームチーズと林檎は角切りにする。オーブンは170度に予熱する。
- ② フライパンにバターを熱して林檎と砂糖大さじ1を入れ、しんなりするまで炒める。
- ③ ボウルに①を入れて生地を作る。
- ④ 荒熱が取れた②とクリームチーズを③に加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ パウンド型にサラダ油を薄く塗り、生地を入れてオーブンで30分焼く。