

わんぱくクッキング

H29.7.27

匠瑳市健康管理課

みんなで巻こう♪太巻き寿司

材料	1本分
米（白すし飯）	116g(250g)
A {	酢 大さじ2弱
	砂糖 5g
	塩 0.6g
米（ピンクすし飯）	28g(60g)
花おすしの素	3g
卵（薄焼き卵）	1個
{	砂糖 大さじ1
	酒 大さじ1/2
焼きのり	1枚
さやいんげん	6本
紅生姜せん切り	16g
カニカマ	16g

*1合のお米で約1本の太巻き寿司が作れます。

ー作り方ー

- ① 白すし飯を作る。
米を洗米し、Aの調味料と分量の水（少々少なめ）で炊く。
- ② ①のご飯からピンクのすし飯を計量し、花おすしの素を混ぜる。
- ③ 薄焼き卵を作る。（卵1個で1枚分）
卵に調味料をまぜ、フライパンで薄焼き卵を作る。
- ④ さやいんげんをゆでる。
- ⑤ 紅生姜は汁をきり、カニカマをほぐしておく。
- ⑥ 巻きすを使って、太巻き寿司を作る。
***巻き方は、別紙参照(バラの花)**



豆腐とわかめのすまし汁

材料	4人分
豆腐	200g
えのき	100g
カットわかめ(乾燥)	2.5g
長ねぎ	13g
だし汁	400cc
A {	酒 小さじ4強
	みりん 小さじ2
	減塩しお 小さじ1/2
	しょう油 小さじ2

ー作り方ー

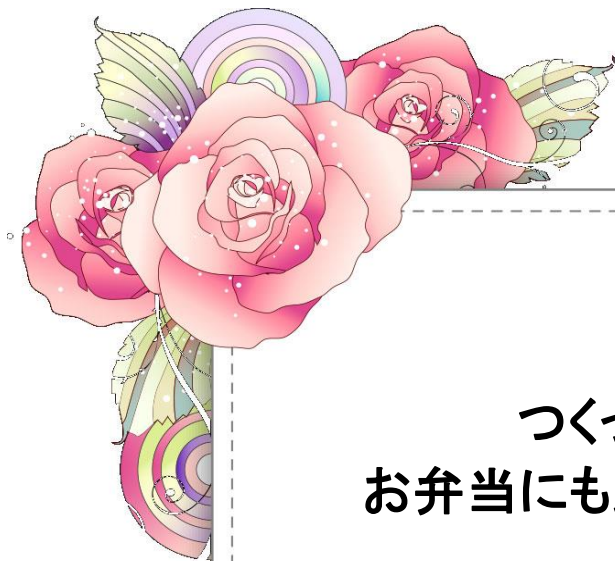
- ① 豆腐はさいの目に切る。
えのきは石づきを切り落とし、長さを三等分して根元はほぐす。
長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、Aの調味料を加える。
- ③ ②に豆腐、えのき、カットわかめ、長ねぎを加え加熱する。

ミルクくずもち

-材料-	4人分
B 牛乳	200cc
砂糖	大さじ2半
片栗粉	大さじ4
すりごま(白)	小さじ1
きな粉	大さじ1
砂糖	小さじ1

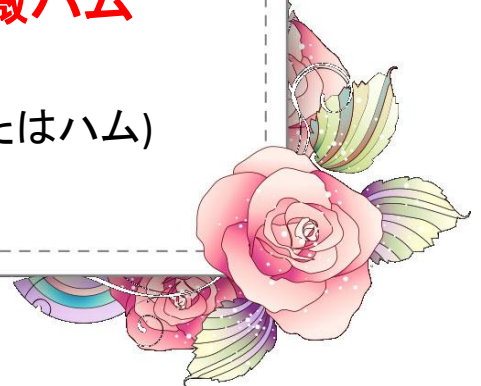
ー作り方ー

- ① 鍋にBの材料を入れて、よく混ぜる。
- ② 弱めの中火にかけながら、強く粘りが
出るまで、木ベラでしっかりと練る。
※焦がさないように注意!
- ③ 熱いうちに水にぬらしたバットに流し、
粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ、冷やし
固める。
- ④ きな粉と砂糖を混ぜ合わせておく。
- ⑤ ③が固まったら一口大に切り分け、
皿に盛り、④のきな粉をかける。



つくってみよう♪ お弁当にも大活躍の**薔薇ハム**

準備するもの:ビアソーセジ(またはハム)



1人分	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
太巻き寿司(バラの花)	291	8.2	2.9	40	1.0
ばらハム	18	0.7	1.5	-	0.1
豆腐とわかめのすまし汁	61	4.8	2.2	52	1.1
ミルクくずもち	105	2.6	2.9	73	0.1
合計	475	16.3	9.5	165	2.3