

# わんぱくクッキング

H29.12.22

匠瑛市健康管理

## 家族で楽しむ♪デコレーション寿司

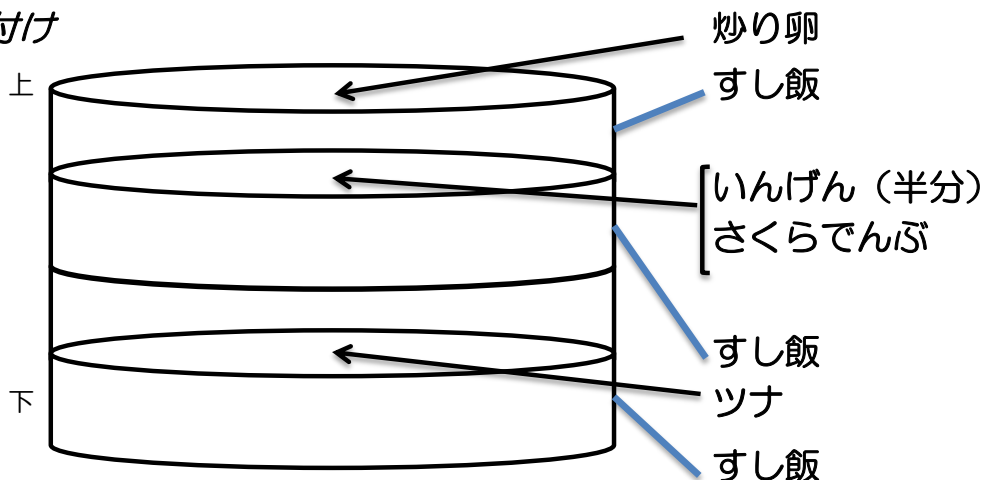
材料	1人分	4人分	(18cm型)
〈すし飯〉			
米	75g	2合	4合
水	67.5cc	270cc	540cc
昆布	1g	4g	10cm角
梅干	1g	1個	2個
〈合わせ酢〉			
酢	12.5ml	50ml	100ml
砂糖	8g	32g	65g
塩	0.75g	3g	小さじ1
〈具〉			
ツナ缶	15g	60g	120g
卵	13g	1個	2個
砂糖	少々	少々	小さじ1
塩	少々	少々	少々
いんげん	1本	4本	8本
人参	8g	32g	小1/2
桜でんぶ	10g	40g	80g

ー作り方ー

- ① 米をとぎ、昆布、梅干しを入れて分量の水で炊き、10分蒸らす。
- ② 合わせ酢を作り、しゃもじできるように混ぜ合わせ、1/3にわけておく。  
\*うちわであおいで冷ますとごはんにてりがでる。
- ③ ツナの水をきり、から煎りする。人参は飾り用に薄く切り、ゆでて、花模様に型をぬく。
- ④ インゲン茹で、斜め薄切りにする。卵は砂糖を入れ、炒り卵にする。
- ⑤ 型に炒り卵、すし飯、いんげん半分、桜でんぶ、すし飯、ツナ、すし飯の順でのせ、しっかり押す。
- ⑥ まな板の上で型を裏返し、切りわけてからいんげん、花人参を飾る。



盛り付け



## みんなで作ろう豚汁

材料	1人分	4人分	目安量
豚コマ肉	17g	70g	
大根	25g	100g	
人参	12g	50g	
里芋	16g	65g	
こんにゃく	10g	40g	
油揚げ	1g	4g	
ごぼう	8g	35g	
長ねぎ	5g	20g	
だし汁	150ml	600ml	カップ3
味噌	4g	16g	大さじ2弱



### 一作り方

- ① 大根、人参は3mm幅のいちよう切にする。長ねぎは5mm幅の小口切りにする。
- ② ごぼうはさがきにし、水にさらして水気をきる。里芋はヌメリを気をつけながら皮をむき5mm幅のいちよう切りにする。こんにゃく（あく抜き）はスプーンで一口大にちぎる。
- ③ 鍋に①、②、だし汁を入れて強火にかけて煮立ったらアクを取り除き弱火にする。
- ④ 味噌を半分だけ溶き入れ、ふたをし、野菜がやわらかくなるまで弱火で煮る。
- ⑤ 豚肉を軽く湯通しする。
- ⑥ 残りの味噌を入れ⑤の豚肉を入れる。
- ⑦ 全体に火が通ったらお椀に盛る。

## いちご大福（4個分）

材料	1人分	4人分	目安量
いちご	M1個	M4個	
さらしあん	30g	120g	
白玉粉	10g	40g	
砂糖	5g	20g	
水	20cc	80cc	
片栗粉	10g	40g	
アルミカップ			

### 一作り方

- ① 白玉粉、砂糖、水を耐熱皿に入れ、3分レンジにかけ、混ぜる。2分さらにレンジにかけモッタリするまでよく混ぜる。
- ② 片栗粉をバットに広げ、①を棒状にして4等分にする。
- ③ ①・②を作る間、いちごにあんを等分にして包んでおく。
- ④ ②を手のひらに広げ③を形よく丸めるアルミカップにのせる。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
デコレーション寿司	375	11.5	2.2	53	1.8
豚汁	61	5.1	1.2	29	0.3
いちご大福	210	8.6	0.4	22	0.0
合計	646.0	25.2	3.8	104.0	2.1
1食分 目安(女性)	666	16.6	18.5	216	2.3