

# 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。

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
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	457	15.6	8	165	2.2