



楽しく学んで健康に!
食生活を見直しましょう♪

1 彩りいならずし



1人分(3個)
の栄養素
エネルギー 390kcal
たんぱく質 10.8g
塩分 1.5g



材料 (20個分)

- 米…………… 3 合
- 卵…………… 3 個
- 菜の花…………… 100g
- 人参…………… 100g
- サラダ油…………… 大さじ 1

●いなるの皮

油揚げ…………… 10 枚

- (A) $\left\{ \begin{array}{l} \text{だし汁…………… 300ml} \\ \text{砂糖…………… 大さじ 3} \\ \text{酒…………… 大さじ 4} \\ \text{しょうゆ…………… 大さじ 3} \\ \text{みりん…………… 大さじ 1} \end{array} \right.$

●ちらし寿司の具

人参…………… 飾り用の残り
ゆでたけのこ…………… 100g
こんにゃく…………… 100g

- (B) $\left\{ \begin{array}{l} \text{砂糖…………… 大さじ 1 強} \\ \text{酒…………… 大さじ 1} \\ \text{しょうゆ…………… 大さじ 1} \\ \text{みりん…………… 大さじ 1} \end{array} \right.$
米酢…………… 大さじ 2

作り方

- ① ごはんは固めに炊く。
- ② 油揚げを半分に切り、端まで中を開く。鍋に湯を沸かし、並べて入れ弱火から中火でゆでて、油抜きをする。ざるにあげ、軽く洗って絞り、形を整える。
- ③ 鍋に (A) を入れて火にかけ、沸騰したら②を並べて入れる。煮汁をかけながら弱火で20分程煮詰め、冷ましておく。
- ④ 人参を洗って皮をむき、3～5mmの厚さの輪切りにし、花形でくりぬき、電子レンジで加熱する。
- ⑤ ④の残りの人参、たけのこ、こんにゃくを細かく刻む。
- ⑥ フライパンにサラダ油を少し入れ、⑤をいれ中火で炒める。全体に油がまわったら (B) を加え弱火～中火で10分煮詰める。
- ⑦ 煮汁がほとんどなくなったら米酢を加えてひと煮立ちさせ、火からおろし冷ます。
- ⑧ ボウルに卵を割りほぐし、フライパンで薄く焼き、錦糸卵を作る。
- ⑨ 菜の花は熱湯でさっとゆで、水けを絞って3cm長さに切る。
- ⑩ 炊き上がったごはんに⑥、油揚げの煮汁を入れ、切るように混ぜる。
- ⑪ ③に⑩を詰め、揚げの切り口を5mmくらい内側に折りこむ。
- ⑫ 錦糸卵をのせ、菜の花と、花形人参をバランスよくのせる。



管理栄養士からのワンポイント

ごはんは具を入れてかさを増やしているため、少量に抑えられています。錦糸卵・人参・菜の花は、油揚げ・ごはんに味がついているので味付けしません。



2 キャベツのコチュマヨ和え



1人分の栄養素
エネルギー 72kcal
たんぱく質 1.5g
塩分 0.2g



材料（1人分）

キャベツ…………… 50g
(A) $\left\{ \begin{array}{l} \text{コチュジャン} \cdots \text{小さじ } 1/4 \\ \text{マヨネーズ} \cdots \text{小さじ } 1 \\ \text{ごま油} \cdots \text{小さじ } 1/4 \\ \text{すりごま} \cdots \text{小さじ } 1 \end{array} \right.$

作り方

- 1 キャベツは一口大に切り、耐熱容器に入れて電子レンジで2～3分加熱する。
- 2 (A) を加えて和える。



3 くずし豆腐のすまし汁



1人分の栄養素
エネルギー 30kcal
たんぱく質 2.7g
塩分 1.2g



材料（1人分）

絹ごし豆腐…………… 65g
あさつきの小口切り…………… 3g
だし汁…………… 150ml
塩…………… 小さじ 1/4
しょうゆ…………… 少量

作り方

- 1 豆腐は大きめにくずしてざるにあげ、10～15分おいて水切りする。
- 2 鍋にだし汁を入れ、塩、しょうゆで調味して煮立てる。豆腐を加え、中火で4～5分煮る。
- 3 仕上げにあさつきを加える。

Check♡



今回ご紹介した **1～3** の
献立は全て合わせて1人前で **492 kcal** の摂取です😊



来月号は「キャベツオムレツの甘酢あんかけ（予定）」
をご紹介します！お楽しみに★