

三色押し寿司



<材料：6人分>

米	…3合	花型人参…	12まい
市販のすし酢	…大さじ6	キヌサヤ…	6まい
卵	…2個	ほうれん草…	100g
塩	…小1/4	鮭フレーク…	60g
みりん	…小さじ2	白いりごま…	大さじ2
サラダ油	…小さじ2		

エネルギー量	たんぱく質	脂質	食塩
370kcal	10.3g	5.1g	1.6g

<作り方>

米をふつうに炊いて、熱いうちにすし酢を混ぜてすし飯を作る。

卵は塩とみりんを加えて錦糸卵を作る。（いり卵にしてもよい）

人参は花型に型ぬきをして茹でる。キヌサヤは筋をとり色よく茹でて斜め半分に切る。ほうれん草は茹でてから葉の部分だけを細かくみじん切りにし、きっちりと水気をよくしぼってから、すり鉢で軽くすりつぶしておく。

すし飯を3等分し、1つは鮭フレークを混ぜ、もう1つは白いりごまを混ぜ残りのすし飯にほうれん草のペーストを混ぜて3色のすし飯を準備する。

四角のバットやタッパまたは弁当箱などにラップを大きめに切ってしき、錦糸卵を全体に広げ、その上に鮭フレークのすし飯を広げて余分のラップを使って押す。次に白いすし飯を重ねて広げ全体を押しながらかつととのえ、最後に緑色のすし飯を重ねて広げて全体と角の部分もしっかりと押す。

まな板に裏返してのせ、6等分に切る。

皿に盛り、花型人参をのせキヌサヤを葉のように添えて飾る。

ポイント ピンク色のすし飯は、桜でんぶやゆかり粉、梅酢などを使ってもきれいです。ほうれん草の代わりに青のりを使うと簡単にできます。

赤魚の野菜蒸中華タレ

<材料2人分>



赤魚	… 120g	白菜	… 80g
片栗粉	… 大さじ2	みず菜	… 30g
酒	… 大さじ1	カットわかめ	… 2g
だし汁	… 60ml	ブロッコリー	… 30g
*タレ		プチトマト	… 2個

A	長ねぎ	… 15g
	生姜	… ひとかけ
	ごま油	… 小さじ1/2
	しょう油	… 小さじ2

エネルギー量	たんぱく質	脂質	食塩
153kcal	15.9g	3.8g	1.3g

<作り方>

赤魚は1人分1切れ用意し、片栗粉をまぶしておく。

白菜はざく切り、水菜は3cm長さに切る。わかめは水でもどしておく。

タレを作る。長ねぎと生姜はみじん切りにし、Aの調味料と混ぜておく。

フライパンに白菜をしき、分量のだし汁を入れ、その上にの赤魚を並べて全体に酒をまわしかけ、ふたをして中火にかけ蒸し煮にする。

野菜を焦がさないように、途中で少し弱火にする。

赤魚に火が通ったら、わかめと水菜を入れてさっと煮て火を止める。

皿に野菜といっしょに盛りつけのタレをかけ、茹でたブロッコリーとプチトマトを添える。

ポイント

赤魚の代わりに、鮭やたら、とり肉などいろいろ試してください。

野菜のピーナッツ和え

<材料 2人分>

キャベツ … 80g
ちんげん菜 … 80g
人参 … 20g

* [粉ピーナッツ … 小さじ2
しょう油 … 小さじ1



エネルギー量	たんぱく質	脂質	食塩
28kcal	1.5g	1.6g	0.4g

<作り方>

キャベツとちんげん菜はざく切りにし、さっと茹でる。

人参はせん切りにして茹でる。

野菜と*の調味料を混ぜ合わせ、器に盛りつける。

ポイント

ピーナッツをごまやくるみに変えてもおいしいです。

「1日に野菜料理を5皿たべること」が野菜の摂取量の目安です。

毎食野菜を食べましょう！

レンジで簡単いちご大福

<材料 8個分>

白玉粉 …… 150g こしあん …… 200g
砂糖 …… 40g いちご …… 8つぶ
塩 …… ひとつまみ 片栗粉 …… 適量
水 …… 240ml アルミカップ …… 8まい



エネルギー量	たんぱく質	脂質	食塩
135kcal	3.8g	0.4g	0.1g

<作り方>

あんこを8等分にわけて、いちごを包む。

(いちごの上の赤い部分を少し出すようにあんこで包む)

皮を作る。耐熱の容器に白玉粉と砂糖と塩を入れて分量の水を少しずつ加えながら、塊がなくなるまでよく混ぜる。

軽くラップをかけてレンジ(600W)で1分間加熱して、木べらでよくかき混ぜる。再度レンジで2分間加熱してよくかき混ぜる。

透明感がでるまで様子を見ながら、さらにもう1~2分加熱して混ぜる。

バットに片栗粉をうすく広げておき、その上にの生地をとり出す。

バットの中で水をつけたスプーンなどで8等分にして、あら熱がとれたら手に片栗粉をつけて生地を広げのあんの上にかぶせるように包む。

くっつきやすいので、片栗粉を手につけながら、なるべく熱いうちに包むとよい。

ポイント

いちご以外にキウイやバナナなどでも試してください。