

## ◆◆◆ 彩り手まり寿司 ◆◆◆

エネルギー量	たんぱく質	カルシウム	食塩
300kcal	10.8g	55mg	1.4g

<材料 5種類各10個分>

- ☆ 米 … 3カップ
- (すし酢) 酢… 90g
- 砂糖… 大さじ2
- 塩… 小さじ1/2

### ●はまぐり寿司

- 卵 … 5個
- \* 砂糖 … 大さじ1
- 塩 … 小さじ1/2
- 片栗粉… 大さじ1
- 水 … 大さじ1
- ガリ生姜… 30g
- 焼きのり … 適宜

### ●エビ手まり寿司

- エビ … 5尾
- 酒 … 大さじ2
- 胡瓜 … 1本
- \* 酢 … 大さじ2
- 砂糖 … 小さじ2
- 塩 … ふたつまみ

### ●パプリカとチーズ寿司

- 赤ピーマン … 30g
- スライスチーズ… 2枚
- 胡瓜 … 適宜
- (みじん切)

### ●生ハム手まり寿司

- 生ハム … 10まい
- 貝割れ菜 … 1/2P
- 白いりごま… 小さじ2

### ●黒豆手まり寿司

- 黒豆ごはん 300g
- ※黒豆ごはんレシピ(参照)
- \* 酢 … 大さじ2
- 砂糖 … 小さじ2
- 塩 … ふたつまみ
- 青のり … 大さじ1
- 桜でんぶ… 小さじ2



<作り方>

- ①すし飯は、米を洗い水加減をやや少なめにして炊く。
  - ②すし酢の材料をなべに入れて火にかけ、砂糖が溶けるように混ぜる。溶けたら火を止める。
  - ③ごはんが炊き上がったたら、熱いうちにすし酢を混ぜてすし飯を作り4種類の手まり寿司用に4等分にする。
- はまぐり寿司を作る。
    - ①\*の調味料を混ぜておく。卵を割りほぐし、\*を加えてはしで切るようによく混ぜる。フライパンに油(分量外)を熱し直径10cmくらいの丸型に薄焼き卵を10枚焼く。
    - ②4等分にしたすし飯の1つに、みじん切にしたガリ生姜を混ぜ10等分する。手にラップをのせてうす焼き卵をのせ、すし飯をのせて4つに折りたたみ形をととのえ、焼きのりを2cm長さのせん切りにしはまぐりのように卵に飾る。(写真を参照)
  - エビ手まり寿司を作る。
    - ①エビは殻をむき、背わたを取り除いてなべに入れ酒蒸しにする。冷ましてから厚さを半分にする。
    - ②胡瓜は洗って長さを半分に切り、うすいスライスをして10枚作る。\*のすし酢を合わせておき、エビと胡瓜を漬けておく。残った胡瓜はみじん切りにする。すし飯を10等分しておく。
    - ③ラップを手のせ、水気を切ったエビと胡瓜のスライスをのせ、すし飯をのせてラップで包みキュットとにぎって丸く形をととのえる。
  - パプリカとチーズの手まり寿司
    - ①赤ピーマンはすりおろす。スライスチーズはハート形10枚に切りぬき、残りはみじん切りにする。胡瓜のみじん切りをここで使う。
    - ②すし飯にハート型にしたチーズ以外の具をすべて混ぜ10等分にする。
    - ③ラップを手のせ、ハートのチーズを中心に置き、すし飯をのせてラップでキュットと包んでにぎり丸く形をととのえる。
  - 生ハム手まり寿司
    - ①貝割れ菜は洗って根を取り除き、葉先を2cm切り飾り用を半分残して、あとはみじん切りにしてすし飯に混ぜる。白ごまも混ぜて10等分する。
    - ②ラップを手にのせ、生ハムを中央に置き貝割れ菜を2~3本のせてすし飯をのせ、ラップで包みキュットとにぎり丸くする。
  - 黒豆ごはんの手まり寿司
    - ①黒豆ごはんを炊く。(※のレシピを参照)
    - 炊きあがった黒豆ごはん300gに対し、\*印のすし酢を混ぜておく。10等分にし、ラップで包み丸めてからラップをとり、青のりと桜でんぶを上に乗せる。(写真参照)

※黒豆ごはんレシピ 材料：米3合、黒豆100g (炊き上がりが約900gになります。)

- ①黒豆をさっと洗う。キッチンペーパーで水気をふきとり、フライパンで7~8分から煎りする。
- ②炊飯器に米と黒豆を入れ、水を3合の目盛りに合わせて入れふつうに炊く。

# ◆◆◆ 野菜肉巻サワートマト煮 ◆◆◆

<材料 6人分>



(野菜肉巻き)

油あげ … 1枚 (50g)  
 豚うす切り肉 … 4枚  
 エリンギ … 80g  
 人参 … 80g  
 オクラ … 4本

エネルギー量	たんぱく質	カルシウム	食塩
160kcal	11.9g	64mg	1.0g

(トマト煮)

かぼちゃ … 150g  
 たまねぎ … 100g  
 ピーマン … 60g \*  
 にんにく … ひとかけ  
 ベーコン … 1枚  
 トマト水煮缶 … 1/2缶  
 大豆水煮 … 100g

酢 … 大さじ3  
 コンソメの素 … 1個  
 しょう油 … 小さじ2  
 砂糖 … 小さじ2  
 カレー粉 … 小さじ1/2  
 水 … 100ml

<作り方>

- ①油あげは熱湯をかけて湯通しをする。水気をよく切り半分に開き、2枚にしてさらに半分に切る。
- ②エリンギは油あげの長さに合わせて切る。人参は1cm角の棒状で油あげの長さくらいに切る。オクラは塩もみし洗ってからヘタの部分を切っておく。
- ③油あげに②を並べて巻き、肉を広げて斜めに巻きつける。
- ④かぼちゃは種とワタをとり1cm厚さにざくざく切る。ベーコン、たまねぎ、ピーマンは1cm角に切る。また、②で残ったにんじんとエリンギも食べやすく切って一緒に煮る。
- ⑤なべに、ベーコンとみじん切りにしたにんにくを油なしで炒め④の野菜を加え軽く炒める。ここに③の肉巻きを野菜の下にくるように並べ、上に野菜をのせるようにしトマト水煮大豆水煮と\*印の材料を加えて中火で10分~15分煮る。水気がなくなったら少し足しながら蒸し煮にする。
- ⑥肉を取り出し3等分に切り、野菜と一緒に盛りつける。

**ポイント** カレー粉を少し加えることで味に深みがでて美味しくなります。

## ◇◆◇ なめこ菜の花みぞれ汁 ◇◆◇



<材料 4人分>

なめこ … 100g

大根おろし … 200g

菜の花 … 4本

だし汁 … 600ml

\* { しょう油…大さじ1  
みりん …小さじ2  
塩 …ひとつまみ  
片栗粉 …小さじ1  
水 …小さじ2

エネルギー量	たんぱく質	カルシウム	食塩
33kcal	2.2g	33mg	0.9g

<作り方>

- ①なべにだしを作る。(水1リットルに対し、昆布5cm、かつ節15~20gが目安)
- ②なめこは洗っておく。菜の花は洗って30秒くらいさっとゆでて、3cm長さに切る。
- ③なべに分量のだし汁を入れ火にかけ、沸騰したら\*の調味料を加え、なめこと菜の花を入れさっと煮る。  
煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。

## ◇◆◇ あずきミルクの二層ゼリー ◇◆◇

<材料 8個分>

あずき缶 … 1缶 (190g)  
牛乳 … 500ml  
粉ゼラチン … 2袋 (10g)  
水 … 100ml



エネルギー量	たんぱく質	カルシウム	食塩
93kcal	3.8g	65mg	0.1g

<作り方>

- ①粉ゼラチンは分量の水を加えて、ふやかしておく。
- ②なべに牛乳を入れて火にかけて温める。沸騰させると固まらなくなるため、沸騰させないように注意して温めたら火を止める。①のゼラチンを加え木べらで鍋底をなでるように2～3分よく混ぜる。
- ③あずき缶をほぐしてから加え、よくかき混ぜる。二層になるので透明な容器に入れ冷蔵庫で2時間くらい冷やす。

**ポイント** 容器に流すと自然に二層になる。甘酒(150ml)を加える場合は、甘酒と同量の牛乳を減らして、甘酒を加熱しないように最後に加えるとよい。