

健康徳島21推進事業 (H27.11.6)

	材料名	1人分(g)	2合分	作 り 方	
鮭の混ぜ寿司	白米	60	2合	1 米は洗って、少し固めに炊飯する。	
	レンコン	20	100	2 レンコンは、皮を剥いて縦に4～8等分してから、1mm厚さに切っておく。	
	A	砂糖	小さじ1弱	大さじ1・1/2	酢水に10分程度つけておく。
		酢	大さじ1	75cc	3 鍋に、Aを沸かし煮立ったら水気を切ったレンコンを加えて3分ほど煮る。 鍋を火から下ろし、そのまま冷ましておく。
		だし	大さじ1	75cc	
		食塩	少々	小さじ1/4	4 卵はボウルに割りほぐして、砂糖を加えてよく混ぜる。
	鮭	30	150	5 熱して油をひいたフライパンに卵を流し入れ、煎り卵を作る。	
	B	食塩	少々	小さじ1/2	6 鮭は、軽く塩と酒を振ったら、フライパンで蒸し焼きにする。
		酒	小さじ1	大1・小2	7 パットに取り出し、皮と骨を除きながらほぐしておく。
	卵	1/2個	2・1/2個	8 きゅうりと人参は2～3cm長さのせん切りにする。	
	砂糖	1	小さじ2弱	9 きゅうりは、塩揉みをしてしんなりしたら、水で洗って絞っておく。	
	油	1	小さじ1強	10 人参は、茹でて水気を切っておく。	
	きゅうり	30	150	11 Bを合わせて、合わせ酢を作っておく。	
	人参	15	75	12 ごはんが炊けたら、濡らした飯切りにごはんを広げて、合わせ酢を振りかけながら混ぜ合わせる。	
B	砂糖	小さじ2	大3・小1	13 酢がなじんだら、鮭、煎り卵、きゅうり、人参と汁気を切ったレンコンを混ぜ合わせる。	
	酢	大さじ1	75cc		
	食塩	少々	小さじ1/2		
白ごま	2	10	14 皿に盛り、ひねりごま(または擦りごま)と刻みのりを散らす。		
刻みのり	0.5	2.5			
				エネルギー 362kcal 蛋白質 14.3g 脂質 6.1g 炭水化物 59.7g 食塩相当量 0.7g	
	材料名	1人分(g)	4人分(g)	作 り 方	
季節の白和え	木綿豆腐	40	160	1 木綿豆腐は、2、3cm角に切り、塩を加えた湯で茹でてザルにあげておく。	
	白ごま	小さじ1	大1・小1	2 すり鉢で白ごまをすり、味噌と砂糖、水気を絞った豆腐を加えてさらにすり合わせる。	
	味噌	6	24	3 さつまいもは、皮をきれいに洗い、1cm角に切って被る位の水を加えて茹でる。	
	砂糖	3	12	4 ほうれん草は、サッと茹でて、水に取り、水気を絞ったら2cm長さに切っておく。	
	さつまいも	25	100	5 人参はせん切りにし、茹でておく。	
	ほうれん草	40	160	6 ②に、さつまいも、ほうれん草、人参を加えたら、さつまいもを潰さないように混ぜ合わせる。	
	人参	10	40		
					エネルギー 115kcal 蛋白質 5.2g 脂質 3.9g 炭水化物 15.5g 食塩相当量 0.8g
レンコンと鶏のつみれ汁	鶏ひき肉	30	120	1 葱は小口切りにする。	
	おろし生姜	1	4	2 レンコンは、皮を剥いて酢を加えて水から茹でる。	
	葱	3	12	3 茹でたレンコンは、みじん切りにしておく。	
	レンコン	10	40	4 ボウルに、鶏ひき肉、おろし生姜、葱、レンコン、溶き卵、塩を入れてよく混ぜ合わせる。	
	卵	5	1/2個	5 鍋に湯を沸かして、団子状にした④を茹でる。	
	塩	少々	少々	※この時はまだ十分に火が通ってなくても大丈夫です。	
	だし汁	150	3カップ	6 わかめは水で戻し、茹でて食べやすい大きさに切っておく。	
	薄口しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2	7 鍋にだし汁を沸かし、薄口しょうゆで調味する。	
	乾燥わかめ	0.5	2	8 ⑦に石づきを切ったしめじとえのき、⑤を加えて加熱する。	
	しめじ	15	60	9 団子に火が通ったら、わかめを加えて、ひと煮立ちさせ器に注ぐ。	
えのき	15	60			
				エネルギー 73kcal 蛋白質 8.5g 脂質 3.0g 炭水化物 4.2g 食塩相当量 0.7g	

	材料名	1人分(g)	4人分(g)	作	り	方
甘 藷 チ ーズ 大 福	さつま芋	20	80	(餡)		
	砂糖	2	大1・小2強	1 さつま芋は皮を剥いて、1cm厚さの輪切りにして、水に10分ほど浸けておく。		
	抹茶	少々	小さじ1/2	2 ①の水を捨て、鍋に芋とひたひたの水を入れて、茹でる。		
	白玉粉	10	40	3 芋が柔らかくなったら、お湯を捨てる。(しっかりと水気を切る。)		
	砂糖	3	12	4 砂糖を加えて、芋を潰しながら混ぜる。(所々、粒が残る位)		
	水	15	60	5 芋餡を半分に分けて、片方に抹茶を混ぜておく。		
	クリームチーズ	5	20	6 クリームチーズを人数分に切り分けておく。		
	片栗粉	適宜	適宜	(皮)		
				パウルに白玉粉を入れて、少しずつ水を加えて白玉粉を溶く。 白玉粉がしっかりと溶けたら、更に砂糖を加えて混ぜ溶かす。 器にオープンシートを敷き、②を入れて中火で15~20分蒸す。 蒸し上がって少し冷めたら、打ち粉を振りながら人数分に分ける。 大福の生地を広げ、餡とクリームチーズを包む。		
				エネルギー 101kcal	蛋白質 1.4g	脂質 1.8g
1 食 分 の 栄 養 価				エネルギー 651kcal	蛋白質 29.4g	脂質 14.8g 炭水化物 99.0g 食塩相当量 2.2g

