

# 平成30年度 「親子ヘルシークッキング教室」レシピ (4人分)

	材料名	1人分(g)	4人分(g)	作 り 方	
鮭の混ぜ寿司	白米	70	280	1 米は洗って、少し固めに炊飯する。	
	卵	1/2個	2個	2 卵はボウルに割りほぐして、砂糖を加えてよく混ぜる。	
	砂糖	小さじ1/2	小さじ2	フライパンを熱し油をしき、卵を流し入れ、いり卵を作る。	
	油	小さじ1/4	小さじ1	3 鮭に酒を振りかけ、天板にクッキングシートをしいて鮭を乗せ、240℃の	
	鮭	30	120	オーブンで8分程焼く。	
	酒	小さじ1	大1・小1	焼けたら、バットに取り出し、皮と骨を除きながらほぐしておく。	
	きゅうり	30	120	4 きゅうりはななめ切りにして、細切りにする。塩もみをしてしんなりしたら、	
	人参	20	80	水で洗って絞っておく。	
	A	砂糖	大さじ1/2	大さじ2	人参は2~3cm長さのせん切りにし、ゆでて水気を切っておく。
		酢	小さじ2・1/2	大3・小1	5 Aを合わせて、合わせ酢を作っておく。
	食塩	少々	少々	6 ご飯が炊けたら、濡らした飯切りに広げて、合わせ酢を振りかけながら混ぜ	
	白ごま	小さじ1	大1・小1	合わせる。	
	刻みのり	0.3	1.2	7 合わせ酢がなじんだら、鮭、いり卵、きゅうり、人参、白ごまを混ぜ合わせる。	
				8 皿に盛り、刻みのりを散らす。	
				エネルギー 401 Kcal   蛋白質 15.3g   脂質 7.2g   炭水化物 64.4g   食塩相当量 0.3g	
そうめんのおすまし	そうめん	1/5束	40	1 そうめんはゆでて水にさらし、ざるにあげておく。	
	しめじ	10	40	2 しめじは石づきを切り落とし、小房に分けておく。	
	カットわかめ	0.5	2	3 わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切る。	
	人参	10	40	4 人参は皮をむいて細切りにし、なるとは薄切りにする。	
	なると	2切れ	8切れ	5 だし汁を鍋に加えて火にかけ、人参を加える。	
	だし汁	150	600	人参がやわらかくなったら、しめじ、なるとを加えひと煮立ちさせ、Bで調味する。	
	B	酒	小さじ1/2	小さじ2	6 器にそうめん、わかめを盛り付け、⑤を注ぐ。
みりん		小さじ1/2	小さじ2		
薄口しょうゆ		小さじ1	大1・小1		
				エネルギー 61Kcal   蛋白質 2.5g   脂質 0.3g   炭水化物 11.4g   食塩相当量 1.9g	
切干大根のみそマヨ和え	切干大根	10	40	1 切干大根は調理前に水に浸けて戻しておき、水気を絞っておく。	
	むき枝豆	8	32	2~3cm長さに切ってから、少し歯ごたえがある程度にゆでる。	
	コーン	10	40	2 むき枝豆は、さっと茹で、ざるにあげる。	
	かにかま	7.5	30	コーンは汁気を切っておく。	
	C	マヨネーズ	8	32	かにかまは半分の長さに切り、荒くほぐしておく。
		みそ	小さじ1/4	小さじ1	3 Cを合わせて、①②を加えてよく和える。
すりごま		1.2	4.8		
				エネルギー 124cal   蛋白質 3.6g   脂質 7.6g   炭水化物 11.2g   食塩相当量 0.7g	



	材料名	1人分(g)	4人分(g)	作 方				
フ ル ー ツ ゼ リ ー	ゼリーの素	12	48	1 水を火にかけ、沸騰したら、火を消し、ゼリーの素をかき混ぜながらよく溶かす。 2 ①の粗熱をとってから、カットしたフルーツとゼリー液をカップに入れて固める。				
	水	60	240					
	桃缶	10	40					
みかん缶	10	40						
				エネルギー 62Kcal	蛋白質 0.2g	脂質 0.03g	炭水化物 15.3g	食塩相当量 0.0g
<b>1食当たりの栄養価</b>				エネルギー 648cal	蛋白質 21.6g	脂質 15.1g	炭水化物 102.3g	食塩相当量 2.9g