

いろいろカップ寿司

11月15日(火)は
七五三



エネルギー(1人分) **731 kcal** 塩分(1人分) **3.6g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

- 盛り付け例
- 1 焼肉・アボカド・スライスチーズ・ミニトマト・炒り卵・きゅうり
 - 2 まぐろ・いか・甘えび・アボカド・大葉
 - 3 まぐろ・いか・厚焼き卵・大葉
 - 4 魚肉ソーセージ・ツナ・厚焼き卵・レタス・のり
 - 5 サーモン・炒り卵・レタス・大葉
 - 6 甘えび・サーモン・ツナ・きゅうり
 - 7 焼肉・魚肉ソーセージ・ツナ・炒り卵・ブロッコリー・レタス・ミニトマト
 - 8 ツナ・炒り卵・ミニトマト・きゅうり

材料(4人分・16カップ)

- ご飯……………800g
- すし酢……………大さじ4
- 牛肉焼肉用 ……100g
- 焼肉のタレ ……小さじ2
- ツナ缶……………1缶
- マヨネーズ……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- 卵……………3個
- 砂糖……………小さじ2
- ブロッコリー(小房に分ける)……………1/4個
- まぐろ(刺身用)……………80g
- いか(刺身用)……………80g
- 甘えび(刺身用)……………40g
- サーモン(刺身用) ……60g
- アボカド(種を取り厚さ5mmの薄切り)……………1/2個
- きゅうり……………1/2本
- ミニトマト……………4個
- スライスチーズ(星型に抜く)……………1枚
- 魚肉ソーセージ(斜め薄切り)……………1本
- のり(ちぎる)……………1枚
- レタス(一口大に切る) ……1枚
- 大葉(一口大に切る) ……5枚

作り方

- ① 温かいご飯にすし酢を加え、切るように混ぜる。
- ② 牛肉はフライパンでサラダ油を熱して焼き、焼肉のタレをからめる。ツナ缶は汁を切りマヨネーズ・塩小さじ1/4・こしょうで味をつける。卵は溶いて砂糖・塩小さじ1/4を入れ、弱火にかけた鍋に流し込み、半量は厚焼き卵にし、もう半量で炒り卵を作る。ブロッコリーはラップをして電子レンジ(600w)で約30秒加熱する。
- ③ カップに適量の①を入れ、その上にお好みの具材を組み合わせて盛り付ける。

※写真はイメージです。

11月15日(火)は
七五三



エネルギー(1人分) **308kcal**
塩分(1人分) **0.2g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は1人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス
プリンのようなソースと
りんごの食感が楽しめる、
フルーツグラタンです。

材料(4人分)

- りんご.....2個
- 卵黄.....2個
- 砂糖.....36g
- 牛乳.....1カップ(200ml)
- 生クリーム.....1/2カップ(100ml)
- シナモン.....少々
- クルミ(粗く割る).....30g

作り方

- ① りんごは4つ割りにし、厚さ8mmのいちちょう切りにする。
- ② ボウルに卵黄、砂糖30gを加えてよく混ぜ、牛乳・生クリームを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱皿4つにりんごを1人前ずつ並べて②を流し入れ、残りの砂糖を振り、オーブトースター(220℃)で約7分焼く。
- ④ ③を取り出し、シナモン・クルミを散らす。
※取り出す際は器が熱くなっていますので、やけどにご注意ください。