

3種の洋風太巻き



材料(4人分・長さ18cm×3種)

- ごはん……………600g
- すし酢……………大さじ4
- 卵(割りほぐす)……………3個
- グリーンレタス……………6枚
- 焼き海苔……………3枚
- サラダ油……………小さじ2
- 〔塩……………小さじ1/5
- A●砂糖……………小さじ1
- 〔酒……………小さじ2
- 【生ハム巻き】
●トッピング用 生ハム……………30g
- 玉ねぎ(薄切り)……………1/8個
- 【サーモン巻き】
●サーモン(1cm角の棒状に切る)……………40g
- アスパラガス……………1本
- 【スモークチキン巻き】
●トッピング用 スモークチキン(手で割きマヨネーズで和える)……………2切(54g)
- クリームチーズ(1cm角の棒状に切る)……………25g
- アスパラガス……………1本
- マングロー(1cm角の棒状に切る)……………1/5個(40g)
- でんぶ……………5g
- パプリカ 黄(1cm角の棒状に切る)……………1/4個
- パプリカ 赤(1cm角の棒状に切る)……………1/4個
- きゅうり(1cm角の棒状に切る)……………1/4本
- マヨネーズ……………小さじ2

作り方

- ① 温かごはんにすし酢を入れ、しゃもじでごはんを切るように混ぜる。
- ② 卵にAの調味料を入れて混ぜ、サラダ油を熱したフライパンに1/3量を流し入れ、薄焼き卵を作る。それをくり返し、3枚作る。
- ③ アスパラガスは根元を約1cm切りおとし、電子レンジ(600w)で約1分加熱し冷水に取る。
- ④ ②の薄焼き卵を広げて、中に【生ハム巻き】【サーモン巻き】【スモークチキン巻き】の食材をそれぞれ巻く。
- ⑤ 巻きすの上にのりを縦長に広げ、①の寿司飯・グリーンレタスをそれぞれ1/3量ずつ広げる。それを3本作る。
- ⑥ ⑤の上に④で作った3種の具材を芯にするようにそれぞれ置き、寿司飯の両端を合わせるように一気に巻く。

※それぞれ1/4にカットしたものを1人分としています。

【生ハム巻き】

エネルギー(1人分)：142kcal
塩分(1人分)：1.2g

【サーモン巻き】

エネルギー(1人分)：151kcal
塩分(1人分)：0.8g

【スモークチキン巻き】

エネルギー(1人分)：188kcal
塩分(1人分)：1.1g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 1/4(果物) 果物

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 1/4(果物) 果物

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 1/4(果物) 果物

※写真は4人前のイメージです。写真の1本はハーフにカットしたもので2人前にあたります。



エネルギー(1人分) **123kcal**
塩分(1人分) **1.5g**

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

ワンポイントアドバイス

ゴーヤーは塩でもむと苦みが抑えられるので、より食べやすくなります。

材料(4人分)

- | | | |
|----------------------|---|---------------------|
| ●ゴーヤー……………1本(110g) | A | ●しょうゆ……………大さじ2 |
| ●塩……………小さじ1/3 | | ●酢……………大さじ1・1/2 |
| ●木綿豆腐……………1/2丁(200g) | | ●砂糖……………小さじ1・1/2 |
| ●トマト(くし切り)……………2個 | | ●豆板醤……………小さじ1/2 |
| ●卵(常温にもどす)……………2個 | | ●ごま油……………小さじ1/2 |
| | | ●ピーナッツ(刻む)……………大さじ1 |

作り方

- ① Aの具材を合わせてエスニックドレッシングを作る。
- ② ゴーヤーは縦半分にして中の種とワタをスプーンで取り除き、薄切りにして塩を振り約10分おき、しんなりしたら洗って絞る。
- ③ 木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで電子レンジ(600w)で約2分加熱し、冷めたら2cm角に切る。
- ④ 鍋に殻付きのままの卵を入れ、常温の水を入れて火にかける。沸騰したら強火で約5分茹で、すぐ水に取って殻をむき、半分に切る。
- ⑤ ボウルに②のゴーヤー・③の豆腐・トマトを入れ、①のドレッシングをかけて混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛りつけ、④の半熟卵を添える。

冷製茶碗蒸し



材料(4人分)

●卵(割りほぐす)……………2個	●水……………2カップ(400ml)
●むきえび……………12尾	●和風だしの素 顆粒…小さじ1/2
●塩……………小さじ1/5	A●薄口しょうゆ……………小さじ1
●酒……………小さじ1	●みりん……………小さじ2
●オクラ(小口切り)……………2本	●塩……………小さじ1/3
●枝豆(冷凍・さやを取り除く)…16粒	●水……………1/2カップ(100ml)
●ミニトマト……………4個	●和風だしの素 顆粒…小さじ1/4
●水……………小さじ1	B●薄口しょうゆ……………小さじ2
●片栗粉……………小さじ1	●塩……………小さじ1/5

作り方

- 鍋にAの調味料を入れあたため、あら熱を取る。
- 鍋にBの調味料を入れあたため、水溶性片栗粉でとろみをつけてあんを作り、冷蔵庫で冷やしておく。
- 耐熱容器にむきえび・塩・酒を入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で約3分加熱する。
- ボウルに卵を入れ①の出汁を加え、こし器でこす。
- 茶碗蒸しの器に③のむきえび2尾ずつ・オクラ・枝豆を入れ、④を流し入れる。
- 鍋に⑤の器を置き、器が7分目くらいまで浸る量の湯を入れ、ふたをして強火で約2分、弱火に変えて約3分蒸す。
- 鍋のふたをあげ、残しておいたむきえび1尾ずつ・ミニトマトを加えて弱火でさらに約3分蒸したら火を止めて取り出し、あら熱を取って冷蔵庫で冷やす。
- ⑦の茶碗蒸しに②のあんをかける。

エネルギー(1人分) **61 kcal**
塩分(1人分) **2.0g**

※写真は1人前のイメージです。



材料(4人分)

- なす(厚さ5mmの半月切り)……………2本
- オクラ(斜め薄切り)……………2本
- 油揚げ……………1枚
- 「●水……………5カップ(1000ml)
- A「●和風だしの素 顆粒……………小さじ1
- 味噌……………大さじ5
- 葉味ねぎ(小口切り)……………4本

作り方

- ①油揚げは熱湯をかけ油抜きをし、縦に2等分して幅7mmの細切りにする。
- ②鍋にAを入れ沸騰したらなす・オクラ・①の油揚げを入れ煮る。具材に火が通ったら火を止めて味噌を入れ、弱火で溶く。
- ③器に②を盛り、葉味ねぎを散らす。

エネルギー(1人分)

118kcal

塩分(1人分)

1.6g

※写真は1人前のイメージです。