

# 今日の献立にどうですか？

今月は、食生活改善推進員の皆さんが、定例会つくれた、飾り巻き寿司です。会員の方が「川澄飾り巻き寿司」を学びに行かれており、その知識をおすそ分けしていただきました。

パーティーなどみんなが集まる場に映えますね。

※一人分 545kcal、塩分 3.4g

## 3月のバランス献立



### 飾り巻き寿司

一人分 374 kcal 塩分 2.0g

#### 材料 (※一人分)

ご飯	140g
酢	小さじ 2
塩	1g
砂糖	小さじ 1/2
でんぷ	10g
きゅうり	10cm
玉子焼き	2.5×2.5×10cm
海苔	半切の 3/4
	半切
	半切の 1 と 1/3 枚
※海苔半切は横 19cm×縦 21cmの半分のサイズです。	

#### 作り方

- ① 酢、塩、砂糖を合わせ、ご飯に混ぜずし飯を作る。
- ② すし飯の 80g にでんぷを混ぜる。
- ③ 海苔半切の 3/4 を縦長し、奥の端を 1cm あけて、すし飯 60g を広げ、中央にきゅうりをのせ、芯にして巻く。
- ④ 海苔半切に、②をのせ広げ、中央に③をのせ芯にして巻く。
- ⑤ ④を縦に 1/4 に切る。
- ⑥ 海苔半切と 1/3 をすし飯で繋げ、縦長の 1枚にする。手前の端に⑤の一つを垂直な面を端にして置く。その隣に対象になるようにもう一つ置く。くぼみに玉子焼きをのせ、残りの 2 つも垂直な面が外になるように乗せる。
- ⑦ 崩れない様に巻き酢を転がして巻く。
- ⑧ 4等分して断面を上にして盛り付ける。

### 豚汁

一人分 98 kcal 塩分 1.4g

#### 材料 (二人分)

豚もも肉	40g
油	小さじ 1
にんじん	20g
里芋	40g
だいこん	20g
ごぼう	20g
こんにゃく	20g
ネギ	2cm
みそ	大さじ 1 と 1/2
出し汁	240ml

#### 作り方

- ① 豚もも肉は 3cm 幅に切り、にんじん、里芋、だいこんはイチョウ切り、ごぼうはささがき、こんにゃくは短冊切り、ネギは小口切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、中火で豚もも肉を炒め、その他の材料を加えさらに炒める。
- ③ 出し汁を加え、煮立ったらあくをとり、蓋をして 10分煮る。火を止め、最後に味噌を溶き入れる。

### 豆乳抹茶寒天

一人分 74 kcal 塩分 0g

#### 材料 (※四人分)

調整豆乳	250ml
グリーンティ	大さじ 6
粉寒天	4g
水	300ml
きな粉	少々
あんこ	小さじ 1

#### 作り方

- ① 水に粉寒天を溶かし、火にかけて溶かす。煮立ったら、2分ぐらい弱火でかき混ぜながらしっかり粉寒天をとかす。
- ② 火を止めひと肌にした調整豆乳をゆっくり入れて混ぜ、大さじ 2のお湯で溶いたグリーンティを溶き入れる。
- ③ 型に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 仕上げにきな粉を散らしあんこを添える。

豆乳抹茶寒天は津島ガス主催の全国親子クッキングコンテスト津島・愛西大会で、津島の小学生が作ったレシピの一つです。その他にも大豆を中心に 4品を、手際も良く調理し、まるでプロのようでした。

