

# ロールいなり寿司

ざいりょう

材料（4人分、2本分）

## 【すし飯】

米		2合
砂糖	} A (合わせ酢)	8g (約大さじ1)
米酢		45g (大さじ3)
塩		3.4g (約小さじ1/2)
白ごま		小さじ4

## 【いなりあげ】

油揚げ		2枚
砂糖	} B	大さじ2
濃口しょうゆ		大さじ2
みりん		大さじ2
水		200ml

## 【具材】

れんこん		50g
酢	} C	大さじ2
砂糖		大さじ2
塩		ひとつまみ

にんじん		100g
砂糖	} D	大さじ1
濃口しょうゆ		大さじ1
みりん		大さじ1
水		100ml

きゅうり		1本 (約100g)
塩		0.5g

## 作り方

### 【すし飯】

- ①米を洗い、浸水させ、炊く。
- ②炊き上がったご飯に、Aの合わせ酢と酢れんこん、白ごまを入れ、さっくりと混ぜて、冷ます。

### 【いなりあげ】

- ①油揚げをゆでてザルにとる。しっかりと水分を切る。
- ②鍋にBの調味料を量りひと煮立ちさせ、①を加える。
- ③落し蓋をして10分煮込む。
- ④冷めたら3辺を切り広げる。

### 【具材】

- ①れんこんを粗みじん切りにし、水からゆでてCの調味料を合わせる。
- ②にんじんを1cm角・15cmほどの長さに切り、水からゆでて、少しやわらかくなったら、Dの調味料で煮込む。
- ③きゅうりを長さ15cm、縦に4等分くらいに切り、塩で下味をつける。

### 【仕上げ】

- ①巻きすの上に、いなりあげを広げる。
- ②すし飯を全体に薄く広げる。
- ③にんじんときゅうりを芯にして巻く。
- ④食べやすい大きさに切る。



### 1人分の栄養量<sup>えいようりょう</sup>

エネルギー	437kcal
たんぱく質 <sup>しつ</sup>	11.0g
脂質 <sup>ししつ</sup>	9.5g
たんすいかぶつ <sup>たんすいかぶつ</sup> 炭水化物	72.1g
しよくえんそとうりょう <sup>しよくえんそとうりょう</sup> 食塩相当量	2.0g

# 鮭の野菜あんかけ

ざいりょう  
材料（4人分）

鮭	4切れ
塩	小さじ 1/3
片栗粉	適量
玉ねぎ	60g
白菜	40g
赤パプリカ	20g
きくらげ	8g
小松菜	20g
えのき	20g
だし汁	300ml
淡口しょうゆ	大さじ2
砂糖	5g
ごま油	6g
片栗粉	10g

A



1人分の栄養量

エネルギー	165kcal
たんぱく質	16.1g
脂質	5.9g
炭水化物	11.1g
食塩相当量	2.2g

## 作り方

- ①鮭に塩で下味をつけ、水分をペーパーでふき、片栗粉をまぶす。
- ②①の鮭をフライパンで蓋をして焼く。
- ③野菜を食べやすい大きさに切る。
- ④鍋に小松菜以外の野菜を入れてだし汁を加え、火にかける。
- ⑤野菜がやわらかくなったら小松菜を加えてさっと煮る。
- ⑥Aの調味料を入れて味をととのえ、片栗粉でとろみをつける。
- ⑦②の鮭を皿に盛り付け、野菜あんをかける。

# 具だくさん味噌汁

ざいりょう

材料（4人分）

大根	60 g
にんじん	40 g
ごぼう	30 g
ねぎ	40 g
だし汁	600ml
味噌	大さじ1と1/4

1人分の栄養量

エネルギー	27kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.4g
炭水化物	4.1g
食塩相当量	0.9g

## 作り方

- ①大根・にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、ねぎは小口切りにする。
- ②大根・にんじん・ごぼうをだし汁で煮る。
- ③火が通ったらねぎを加える。
- ④味噌を溶き加え、盛り付ける。



# 黒ゴマ豆乳プリン

ざいりょう  
材料 (90 ccカップ4個分)

粉ゼラチン	5 g
無調整豆乳	250 ml
砂糖	30 g
黒ねりごま	20 g

## 【飾り】

さつまいも	160 g
砂糖	40 g
水	200 g

えいりょう  
1人分の栄養量

エネルギー	113kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	4.5g
炭水化物	13.2g
食塩相当量	0.0g

## 作り方

- ①鍋に無調整豆乳と砂糖、黒ねりごまを入れる。
- ②泡だて器で混ぜながら加熱する。
- ③80℃になったら火を止め、粉ゼラチンを加える。
- ④ゼラチンが溶けたら、ボウルに移し粗熱をとる。
- ⑤カップに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

## 【飾り】

- ①さつまいもを皮つきのまま1 cmの角切りにする。
- ②鍋に①のさつまいも、砂糖、水を入れて加熱する。
- ③やわらかくなったら火を止めてそのまま冷ます。
- ④プリンの上に飾りつける。

