

親子食育教室 レシピ(4人分)

※もろこ寿司のみ8人分



★もろこ寿司 (12×21×5.5cmの箱寿司の型1箱分) ※8人分

A	もろこ	100g
	しょうが	1片
	しょうゆ	30cc
	砂糖	40g
B	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酢	小さじ1/2
	こめ	350g (2.5合)
C	水	450cc
	酒	大さじ1
	昆布	5cm
	酢	50cc
D	砂糖	25g
	塩	小さじ1/4

- 新鮮なもろこを冷水でよく洗う。しょうがを千切りにする。
- Aの調味料を鍋に入れて沸騰させ、もろこしょうがを少しずつパラパラと入れ、煮え立ったら弱火で煮詰め、佃煮風に煮付ける。
- Bで炊飯し、Cの合わせ酢ですし飯を作る。

- 箱寿司の型を水でぬらし、底板に合わせてハランを敷いたものを用意する。
- ①にすし飯を入れ、平らにし、その上に煮付けたもろこを一面に並べる。
- ハランをかぶせ、ふたをして押しをし、1~2時間おく。(ハランがないときはラップで代用してもよい)
- 型からはすし、8等分に切り、器に盛る。

※箱寿司の型がない場合はタッパーで代用もできます!

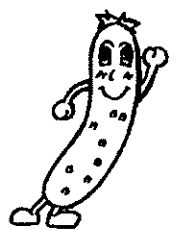
- ハラン
- ラップ

ひとひん	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
1人分	216kcal	4.9g	0.8g	111mg	0.8g

★夏野菜のさっぱりサラダ

A	トマト	280g
	きゅうり	100g
	豆腐	200g
	しょうゆ	大さじ2
B	酢	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	ごま油	小さじ2
	すりごま	小さじ4

- トマトはくし型の半分に、きゅうりは半月切りにする。
- 豆腐はキッチンペーパーで水を切り、1.5cm角のさいの目に切る。
- Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- お皿に①、②を盛り付け、食べる直前に③をかける。



- キッチンペーパー

ひとひん	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
1人分	112kcal	5.2g	5.8g	110mg	0.9g

★ナスのお吸い物

ナス	120g
オクラ	40g
にんじん	40g
しょうが	4g
かつおぶし	30g
水	1000cc
片栗粉	小さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1・1/3

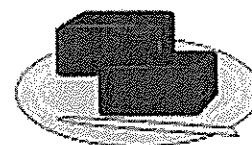


- ナスはへたをとって太めの千切りにし、水に浸してアクをぬく。オクラは塩ゆでをしてへたをとり、5mmの輪切りにする。にんじんは皮をむいて千切りにし、柔らかくなるまでゆでる。しょうがは皮をむいてすりおろす。
- 鍋で分量の水を沸騰させ、かつおぶしを入れたら1分程加熱し、火を止める。かつおぶしが沈んだら、ざるでこしてだし汁をとる。
- 鍋で②のだし汁700ccを沸騰させ、①の水を切ったナスを入れ、柔らかくなるまで弱火で火を通す。
- ③に薄口しょうゆとおろしたしょうがを加え、味付けをする。
- 火を止め、2倍量の水で溶いた片栗粉を少しずつ加えて木べらでよく混ぜながら再び沸騰させ、とろみをつける。
- ⑤を器に盛り付け、①のオクラとにんじんを飾る。

ひとひん	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
1人分	28kcal	1.7g	0.2g	22mg	1.2g

★かぼちゃミルクようかん

かぼちゃ	240g
牛乳	100cc
砂糖	24g
水	100cc
粉寒天	2g



- かぼちゃの種とわたをとって小さく切る。
- ①のかぼちゃを耐熱容器に並べてラップをし、500wの電子レンジで5~6分やわらかくなるまで加熱する。
- ②のかぼちゃをフォークで粗くつぶす。
- 鍋に分量の水と牛乳、粉寒天を入れて火にかけ、かきまぜながら煮溶かし、沸騰したら火からおろして砂糖を加え、よく混ぜて溶かす。
- ③のかぼちゃに④を少しずつ加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤を水でぬらした型に入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥のようかんが固まったら8等分にし、2切れずつ器に盛る。

ひとひん	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
1人分	95kcal	1.9g	1.2g	39mg	0