

テーマ：行事食でバランスメニュー

～今日の献立～

おにぎらず寿司 ・ れんこん青のり焼き  
もずくのお吸い物 ・ 豆乳きなこプリン



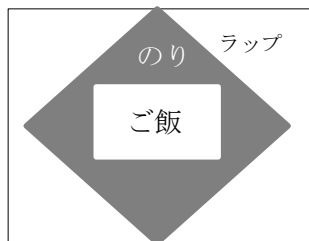
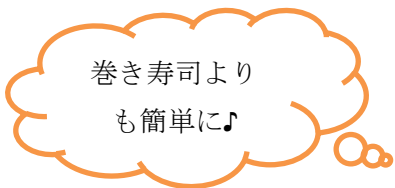
★おにぎらず寿司

a

<材料(1人分)>	
ご飯	120g
すし酢	8g(約大さじ1/2)
牛小間	45g
まいたけ	20g
砂糖	3g(小さじ1弱)
濃口しょうゆ	3g(小さじ1/2)
酒	3g(約小さじ1)
みりん	2g(小さじ1/3)
すりごま	2g(小さじ1)
おろし生姜	0.5g
卵	25g(1/2個くらい)
砂糖	2g(小さじ1/2)
ほうれん草	30g
かにかま	6g(1本)
海苔	1枚

<作り方>
①ご飯にすし酢を混ぜ冷ましておく。まいたけは食べやすい大きさに切る。
②牛肉とまいたけはaで汁気がなくなるまで煮る。
③卵は分量の砂糖を入れて溶き、フライパンで細かい炒り卵を作る。炒り卵が冷めたら①の酢飯に混ぜておく。
④ほうれん草は食べやすい大きさに切り、茹でて水気をしっかり絞る。
⑤サランラップを敷き、対角になるように海苔を置く。その上にご飯(半量)を対角になるように四角く乗せる。※図参照
⑥ほうれん草、牛肉、かにかまをきれいに並べ、残りのご飯を上に乗せる。
⑦海苔を図から見て上と下の部分から隙間が出来ないようにギュッと包む。次に右と左も同じように包む。ラップにピッタリくるので少しおいておく。
⑧海苔がご飯に馴染んだらラップのまま包丁で半分に切って完成。

※図



★れんこん青のり焼き

b

<材料(1人分)>	
れんこん	45g
小麦粉	12g(約大さじ1)
青のり	0.3g(約小さじ1)
パルメザンチーズ	3g(大さじ1/2)
桜えび	1.5g(小さじ1)
水	15~20cc(約大さじ1)
油	4g(小さじ1)
ポン酢しょうゆ	3g(約小さじ1/2)

<作り方>
① れんこんは皮をむき、8mmくらいの半月か輪切りにする。
② ボールにbを入れよく混ぜて衣を作り、①をいれてよくからめる。
③ 温めたフライパンに分量の油を入れ、②を揚げ焼きにする。
④ ポン酢しょうゆをつけていただく。

## ★もずくのお吸い物

<材料(1人分)>	
もずく	12(大さじ1)
豆腐	20g
干しいたけ	2g(約1/2個)
人参	5g
薄口醤油	3g(小さじ1/2)
顆粒だし	0.5g
料理酒	2g(小さじ1/2弱)
干しいたけの戻し汁+水	110g(1/2カップ強)

### <作り方>

- ① 干しいたけは水に戻しておく。具材は食べやすく、火がとおりやすい大きさに切る。
- ② ①を干しいたけの戻し汁と分量の水で煮る。
- ③ 具に火が通ったら調味料を加え、ひと煮立ちしたら完成。

## ★豆乳きなこプリン

<材料(1人分)>	
豆乳	100cc(約1/2カップ)
三温糖	9g(大さじ1)
きな粉	6g(大さじ1)
粉寒天	0.5g
黒蜜	4g(小さじ1弱)

大豆で出来た豆乳ときな粉で  
節分おやつ☆

### <作り方>

- ① 豆乳・砂糖・粉寒天を鍋に入れよく混ぜる。
- ② ①を弱火にかけ、ゆっくり混ぜながら一煮立ち（沸騰）させてすぐ火を止める。（一度は沸騰させないと固まらないですが、沸騰したらすぐに火をとめないで、鍋からあふれ出すので注意が必要。）
- ③ ②にきな粉を混ぜ、器に流し込んで冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 黒蜜をかけて完成。



## ～動脈硬化予防のために～

過食、少食、不規則な食生活には注意しましょう。

副菜はしっかりとり、主菜も忘れず、食事バランスよく摂りましょう。

## ～食事バランスのとり方（例）～

- ① 主食（ごはんやパン、めん）
- ② 主菜（魚、肉、卵、大豆製品）
- ③ 副菜（野菜やきのこ、海藻等）

①、②、③の3種類をそろえて食事をとることで、バランスが整いやすいです。  
②の主菜も忘れないように毎食とりましょう（1食に、魚や肉なら片手にかかるくらいのくらい、卵なら1個くらい、豆腐なら1/3丁くらい）。  
③の副菜は1食に、両手1杯分（加熱した野菜等は片手に1杯分）をとるようにしましょう。

