

食育レシピ



デコレーションすし

4人分

ごはん	800g
A 酢	大さじ2と2/3
砂糖	大さじ2
塩	小さじ4/5
にんじん	60g
鶏ひき肉	100g
B 砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ4
きぬさや	40g
卵	2個
C 砂糖	小さじ1と1/3
塩	少々
サラダ油	小さじ1

<作り方>

- ① ご飯を炊く。熱いうちにAの合せ酢を加えて、酢飯を作る。
- ② にんじんは型抜きして茹で、残りはみじん切りにする。（後でみじん切りはひき肉と炒める）
- ③ きぬさやは筋を取って茹で、飾り用は斜めに切り残りは千切りにする。
- ④ フライパンを熱し、ひき肉とみじん切りにしたにんじんを入れて炒めてBで調味しそぼろを作る。
- ⑤ 卵をよくほぐしてCを加える。フライパンに油を入れて熱して薄焼きにし千切りにする。
- ⑥ 型に半量の酢飯、そぼろ、千切りのきぬさや、残りの酢飯、薄焼き卵の順で重ねラップをして押す。
- ⑦ 型とラップをはずし、残りのにんじんときぬさやを飾る。

ヨーグルトのパフェ

4人分

コーンフレーク	20g
キウイフルーツ	60g
バナナ	100g
黄もも缶	60g
プレーンヨーグルト	150g
砂糖（ヨーグルト用）	大さじ1
ミント葉	適量

<作り方>

- ① キウイ、バナナ、黄もも缶は1cm角に切る。
- ② キウイ、バナナ、黄もも缶を混ぜ、トッピング用に少し取っておく。
- ③ プレーンヨーグルトに砂糖を混ぜておく。
- ④ 器にコーンフレーク、フルーツ、ヨーグルトの順に重ねて盛りつけ、最後にトッピング用に取っておいたフルーツをのせる。

1人分の栄養価

	エネルギー	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
デコレーションすし	458kcal	14.8g	34.0g	1.6g
ヨーグルトのパフェ	44kcal	2.6g	34.0g	1.1g

