

🌸 食生活改善推進員さんがつくった健康レシピ③ 🌸



花巻き寿司

1本分（2人分）

すし飯	250 g
ゆかり	適量
チーズかまぼこ	1本
きゅうり	10 cm×5本
白ごま	小さじ1/2
海苔（半切り）	3枚
巻き簾	1枚

<作り方>

- ①すし飯を2等分し、半量にふりかけを混ぜて色を付けて5等分にする。
- ②のり2枚は3等分し6枚に分ける。色飯5個を海苔で棒状に巻く。巻き簾にのせて転がして形を整え、5本のきれいな棒状を作る。
- ③左手に巻き簾をのせ色飯5本の中心にチーズかまぼこを置き花の形に整える。
（内側の花の部分）
- ④巻き簾を回しながら花びらのくぼみにきゅうりを1本ずつのせる。分量外の海苔を幅1 cmに切り2～3枚用意し、③で整えた花の部分を巻き簾において回しながらの海苔で仮止めをする。
- ⑤巻き簾に残りの海苔1枚と1/3枚を置き、飯粒で縦長に繋ぎ、残り半量の白いすし飯を向こう4 cm残して広げ、白ごまを振る。
- ⑥⑤の真ん中に花の部分のまき終わりを下にして置き、巻き簾の両端から巻き上げる。
- ⑦巻き終わりの部分に飯粒を詰めて海苔を貼る。巻き簾で形を整える。
- ⑧一切れ毎に濡れ布巾で包丁を拭き、4等分に切る。器に盛りつける。

炊き込みすし飯の作り方			寿司酢の作り方（米2合分）		
4本分					
A	米	3合	米	2合	
	水	400cc	米酢	50ml	
	酢	60cc	砂糖	大さじ1と1/3	
	砂糖	18g	塩	小さじ1	
	塩	5g			
	白だし	5g	寿司酢の作り方（米3合分）		
			米	3合	
①米をとぎ、水とAを加えて炊飯する。			米酢	75ml	
②ご飯が炊き上がったら、すし飯は作る本数に分ける。			砂糖	大さじ2	
			塩	小さじ1と1/4	

すまし汁　（2人分）		
	だし汁	340cc
	絹ごし豆腐（2～3角）	1/4丁
	生椎茸（スライス）	1/2枚
	赤かまぼこ（3mm）	4切れ
	三つ葉（2cm長さ）	適量
A	薄口しょうゆ	小さじ2/3
	塩	小さじ1/4

<作り方>

- ①鍋にだし汁340ccを入れて火にかけAを加える。豆腐と椎茸を入れて沸騰直前まで温め、かまぼこを加える。
- ②器に具を盛り、だし汁を入れ三つ葉を散らす。

<作り方>

はんぺんの混ぜ焼き（2人分）	
はんぺん	90g
ミックスベジタブル（冷）	15g
片栗粉	大さじ1
塩・こしょう	少々
サラダ油	小さじ1

- ①はんぺんをボウルに入れ手で揉みつぶす。
- ②ミックスベジタブルを解凍し、片栗粉、塩・こしょうを入れて均一に混ぜる。
- ③②の具を4等分し、丸めて形を整える。
- ④フライパンに油をひき、中火で両面に焼き色が付くまで焼く。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
花巻き寿司	194kcal	5.5g	2.4g	1.8g
はんぺん焼き	99kcal	5.2g	3.0g	0.9g
お吸いもの	51kcal	5.7g	2.4g	1.2g

