



親と子の食事 ③

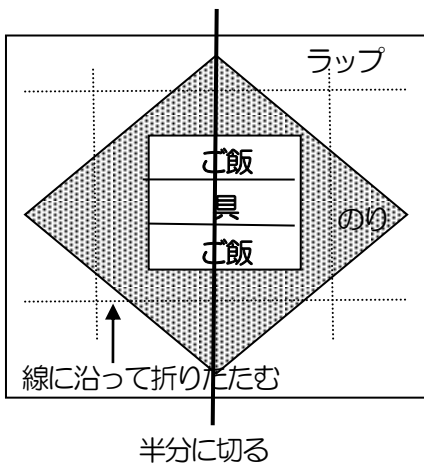
佐世保市健康づくり課

【材料は2人分、栄養価は1人分】

★おにぎらず

(熱量 361kcal、蛋白質 10.8g、脂質 8.9g、カルシウム 48 mg、食塩相当量 0.5g)

材料 (2人分)	作り方
ごはん 150g×2人分 (米 65g×2人分) いりごま 小さじ1 卵 1個 塩 極小スプーン1/2 油 小さじ1/2 レタス 15g ツナ缶 30g きゅうり 20g マヨネーズ 小さじ1/2 こしょう 少量 焼きのり 2枚	①ごはんにごまを混ぜておく ②熱したフライパンに油をしき、塩を加えた卵を炒り卵にする。レタスははさみやすい大きさにちぎる。 ③せん切りにしたきゅうり、ツナ、マヨネーズ、こしょうを混ぜてしばらく置き、しんなりしたら水けを切っておく。 ④ラップを広げてその上に焼き海苔をのせ、真ん中にご飯を1人分の1/2量のせる。これを2つ作る。 ⑤④のご飯の上にレタスと卵の具材、きゅうりとツナの具材をそれぞれのせる。 ⑥⑤の具材の上にそれぞれ残りのご飯をのせ、のりを対角に折りたたむ。 ⑦のりがなじんだら半分に切り、それぞれの具材を1個ずつ器に盛る。



♪のりの上手な選び方、ご存知ですか？♪

のりは日本の食文化に欠かせない名脇役です。

のりの種類や性質などよく知らないまま使っていませんか？

♪のりは大きく性質の異なる2つのタイプがあります♪

①しっかりのり・・・青緑色で食感がかたくしっかり、とげにくい。

巻き寿司、おにぎり、汁物などに向きます。のりが水分を吸ってしっとり柔らかくなり、旨みも増します。

②ぱりぱりのり・・・黄緑色で食感は歯切れがよく、とげやすい。

巻いてすぐに食べる手巻き寿司などに向きます。口に入れるとすぐにとけて、ご飯やめんなどになじみ、香りと旨みが広がります。



★キャベツとわかめのレモンじょうゆ



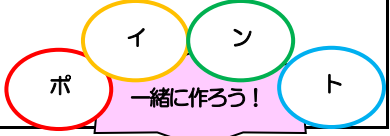
(熱量 26kcal、蛋白質 1.6g、脂質 0.3g、カルシウム 55 mg、食塩相当量 0.6g)

材料 (2人分)	作り方
キャベツ 150g わかめ 10g(もどして30g) A { レモン汁 小さじ3 しょうゆ 小さじ1	①キャベツはゆで、ざるにとって広げて冷まし、3 cm角に切り、水けを絞る。わかめは一口大に切る。 ②①をAで和える。

★させぼ汁

(すりみ揚げが入ったお味噌汁。旬の野菜を使ってみましょう)

(熱量 123kcal、蛋白質 7.5g、脂質 4.6g、カルシウム 32mg、食塩相当量 1.1g)


材料 (2人分)	作り方
すりみ揚げ(エソ) 60g	① 昆布といりこでだしをとる。 ② すりみ揚げは湯通しする。 ③ 里芋は食べやすい大きさに切ってから、下茹でする。しめじは小房に分ける。こんにゃくは食べやすく切ってから茹でる。 ④ 鍋にだし汁を入れ、小ねぎ以外の材料を加えて煮る。 ⑤ 野菜に火が通ったら、味噌の半量を入れる。 ⑥ 火を止めて残りの味噌を加える。 ⑦ しょうが汁を加える。 ⑧ お椀に⑦を入れて、小ねぎを散らす。
里芋 40g	
大根 40g	
人参 20g	
ごぼう 40g	
しめじ 20g	
板こんにゃく 20g	
しょうが汁 小さじ1/3	
小ねぎ(下処理済) 100g	
だし汁 300ml	
味噌 大さじ1	  

子供のころから薄味に慣れるのは大切なことです。

煮干しや昆布を使った天然のだしをとり、すりみ揚げなどうまみがある具を使うと薄味でもおいしいお味噌汁ができます。

★かんたんラッシー

(熱量 102kcal、蛋白質 3.2g、脂質 2.8g、カルシウム 105mg、食塩相当量 0.1g)

材料 (2人分)	作り方
ヨーグルト 125ml	① フルーツミックス缶以外をボウルに入れて、泡だて器でよく混ぜる。 ② 人数分のコップに①分け、フルーツミックスを加える。
牛乳 50ml	
水 50ml	
はちみつ 大さじ1	
フルーツミックス缶 小1/2缶	
	

ラッシーとはヨーグルトをベースに作られたインド料理の飲み物のことです。混ぜるだけなので、小さいお子さんでも上手に作るすることができますよ。

本日の献立合計

栄養量 (1人分)	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	612kcal	23.1g	16.6g	240mg	2.3g