

子ども料理教室

開催日：令和5年1月22日（日）

担当グループ：摂津市栄養士会

テーマ：♪ケーキずしでたのしくランチ♪

ほんじつ こんだて
本日の献立

☆ケーキずし

☆こまつなの^{わふう}和風スープ

☆^{ゆき}雪だるまゼリー



ひとり^{ぶん}分の^{えいようか}栄養価

こんだてめい 献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 ^{しつ} (g)	しじつ 脂質 (g)	たんすいかぶつ 炭水化物 (g)	しょくえんそうとうりょう 食塩相当量 (g)
ケーキずし	398	15.3	6.2	69.4	1.2
こまつなの ^{わふう} 和風スープ	117	9.0	3.9	8.1	0.7
^{ゆき} 雪だるまゼリー	127	4.9	5.1	15.9	0.1
ごうけい 合計	642	29.2	15.2	93.4	2.0

日本食品標準成分表（八訂）で算出

☆ケーキずし

ざい 材	りょう 料	(4 にんぶん 人分)	
こめ	米	2 合	
こんぶ	5 cm 角	1 まい	
◆	す	酢	大さじ 2・1/2
	さとう	大さじ 2	
	しお	塩	小さじ 1/6 (1g)
	しろ	白いりごま	小さじ 2
たまご	2 こ		
あぶら	油	小さじ 1	
ほうれんそう	1/2 束		
なま	生さけ	2 きれ (160g)	
★	さとう	小さじ 2	
	しょうゆ	小さじ 2	
	りょうりしゆ	料理酒	小さじ 2
	しお	塩	小さじ 1/6

つく かた 作り方

- ① ① 米はあらって、こんぶをいれて分量の水でたく。
- ② ①に◆合わせ酢を加えてすし飯をつくり、いりごまを混ぜる。
- ③ たまごは器にわりいれ、まぜる。
フライパンに油を熱し、たまごをいれて菜箸4〜5本でかき混ぜながら炒りたまごをつくる。(火加減は、弱火)
- ④ ほうれんそうを洗い、熱湯でゆで水気をきり、あらくみじん切りする。
- ⑤ 生さけはゆでて皮と骨をのぞき、身を細かくほぐす。
- ⑥ 鍋に★の調味料をいれ、⑤をいれ弱火で、菜箸4〜5本でかき混ぜ、炒りつけ、さけそぼろをつくる。
- ⑦ 型に大きめのラップを敷く。
下からすし飯、ほうれんそう、すし飯、さけそぼろ、すし飯、炒りたまごの順番に上から押さえながら全体をなじませ、形をととのえる。
- ⑧ ラップをはずして器に盛りつける。



☆こまつなの和風スープ

ざい 材	りょう 料	(4 人分)
こまつな	1/2	束
じゃがいも	しょう	小1こ
にんじん	しょう	小1本
たまねぎ	1/3	こ
とり 鶏もも肉	120	g
あぶら 油	こ	小さじ1
だし汁	300	ml
◎	かつお節	7.5 g
	みず 水	375ml
	とうにゅう 豆乳	300ml
	みそ	おお 大さじ1

つく り方
① なべ 鍋に◎をいれ、ふっとう 沸騰したらかつお節をいれる。1分ほどしたら、火をとめてザルでこす。
② こまつなはゆでて2cmなが 長さにきる。
③ じゃがいも、にんじん、たまねぎは1.5cmかく 角に切る。
④ とりにく 鶏肉は、1.5cmかく 角に切る。
⑤ なべ 鍋に油を入れてたまねぎを炒め、しんなりしたらとりにく 鶏肉、じゃがいも、にんじんを加えて炒めあわせる。
⑥ だし汁を入れ弱火で15分ほど煮る。
⑦ ひ 火が通ったらとうにゅう 豆乳、こまつなを入れ、みそをときいれる。

☆雪だるまゼリー

ざい 材	りょう 料	(4 人分)
┌	ゼラチン	2ふくら (10g)
	みず 水	70ml
	ぎゅうにゅう 牛乳	300ml
	さとう	おお 大さじ3
* ┌	にんじん	1/2本
	さとう	こ 小さじ1
	バター	こ 小さじ1
	みず 水	200~250ml
	チョコレートチップ	しょうしょう 少々

つく り方
① ゼラチンは水を加えてしめらせておく
② なべ 鍋にぎゅうにゅう 牛乳とさとうを入れ、火にかける(ふっとう 沸騰させない)
③ ②に①を入れよくとかす
④ ③を平らなバットになが 流しいれ冷蔵庫で冷やしかためる
⑤ にんじんは厚さ5mmの輪切りにして*で甘煮をつくる
⑥ だいしょう 大小の丸い型を使って③のゼリーをぬき 抜き、お皿に並べてゆき 雪だるまの形にする
⑦ にんじんやチョコレートチップでめ 目や鼻をかざりつける