

四海巻きとてまり寿司



四海巻き

<材料> 1本分 (4人分)

酢飯・・・300g

ゆかりご飯・・・150g

厚焼き玉子・・・3cm×3cm 幅

海苔・・・3枚と1/3枚

(216kcal タンパク質7.35g 脂質2.8g)

<作り方>

- ①海苔2枚を縦長になるようにはり合わせる。
ご飯粒を等間隔に置いて上からつぶしながらはる
- ②巻きすの上に貼り合わせた海苔を広げ、手前1/3にゆかりご飯、向こう2/3にすし飯を平らに広げる。
- ③手前からしっかりと巻き込み、渦巻きを作る。
巻き始めは巻きすを使って、丁寧に折り込む。
- ④渦巻きを縦四つ割りにする。
包丁は、濡れ布巾で拭きながら切るとくっかないでよい。
- ⑤海苔1枚と1/3を貼り合わせ、
④の切り口を外側に向けて2本並べ、中心に玉子焼きを挟み込む。
- ⑥残り2本の渦巻きを組みかえて上にのせる。
巻きすごと持ち上げ、切り口に沿って四角に巻く。
- ⑦巻きすでしっかりとまいて形を作る。
角は、巻きすの上から指でつまむようにして、四角に仕上げる

てまり寿司

＜材料＞ 1人分

白のすし飯・・・30g×3個

・桜でんぶ・・・2g

スライスチーズ・・・桜の型で抜いたチーズ1枚

・きゅうり・・・1.5cm幅×10cmでスライスしたもの1枚

魚肉ソーセージ・・・半月に切ったもの3枚

・きゅうり・・・輪でスライスしたもの3枚

海老・・・1尾

(190kcal タンパク質 8.0g 脂質 1.6g)

＜作り方＞

①スライスチーズを型で抜く

すし飯に桜でんぶをまぶす

型で抜いたチーズを上へのせる。

②きゅうりをピーラーで薄くスライスする。

魚肉ソーセージを半月に3枚切る

すし飯にスライスしたきゅうりを巻く

魚肉ソーセージをのせる。

③きゅうりを輪で3枚分を薄くスライスする。

海老に切れ目を入れて半分返す。

すし飯にきゅうりをのせ、その上に海老をのせる。

鶏の西京焼きと菜の花お浸し



鶏の西京焼き

<材料> 1人分

鶏もも肉・・・20g×3 濃口醤油・・・15g
味噌・・・12g 砂糖・・・12g
酒・・・6g
みりん・・・5g 大葉・・・1/2枚
(174kcal タンパク質 13.8g 脂質 3.6g)

<作り方>

- ①調味料をすべて合わせておく。
- ②①に鶏肉を漬けておく。
- ③オーブンを180℃に予熱しておく。
- ④10分焼く
- ⑤大葉を千切りにしてのせる。

菜の花お浸し

<材料> 1人分

菜の花・・・60g 濃口醤油・・・6g
だしの素・・・0.5g みりん・・・3g
水・・・10g 削り節・・・0.5g
(32kcal タンパク質 3.6g 脂質 0.1g)

<作り方>

- ①菜の花は時間があれば、30℃のぬるま湯に15分ほど根元をつけて、シャキッとさせ、半分の長さに切る。
- ②沸騰した湯に塩を入れ、茎を入れて30秒、穂先入れてもう30秒さっと茹でる。
- ③だしの素を10gの水で溶き、調味料を全部入れて混ぜ合わせる。
- ④調味料の中に菜の花を入れ、しばらく味をなじませる。
- ⑤器に盛り、削り節をのせる。

はまぐりうしお汁



<材料> 1人分

はまぐり…2個 塩…0.2g
だし昆布…3g
水…180cc
酒…15cc 貝割れ大根…5g
(43kcal タンパク質 3.3g 脂質 0.4g)

<作り方>

- ①はまぐりは水1ℓに対し塩32gの塩水につけ、暗い所に2・3時間置いて砂抜きをする。
- ②砂を吐かせたら、真水で殻と殻をこすり合わせて洗う。
- ③貝割れはさっと茹でる。
- ④昆布は乾いた布巾で拭き、表面の汚れを落とす。
鍋に水と昆布を入れ、30分漬けておく。
- ⑤はまぐりを入れ火にかける。弱火で沸騰寸前まで煮て昆布を取り出す。
- ⑥灰汁を取りながら煮て、はまぐりの口が開いたら開いたらものからざるにあげる。
- ⑦酒と塩で調味し、はまぐりを入れた器に注ぐ。貝割れを添えて完成。

2色ゼリー



<材料> 1人分

100%のグレープジュース…40 cc 生クリーム…8 cc
ゼラチン…1.6g 砂糖…4g
水…8 cc ゼラチン…8 cc
(79kcal タンパク質 2.4g 脂質 3.5g)

<作り方>

- ①ゼラチンを水でふやかす。
- ②牛乳を弱火で温める。
- ③②に①砂糖を入れる。
- ④③が 80～90℃ (沸騰させない)になったら生クリームを入れ軽く混ぜる。
- ⑤④にジュースを入れ一気に入れる(混ぜない)。
- ⑥型に入れて冷やす

☆管理栄養士の7nポイント☆

○四海巻きは太巻き寿司の一種で千葉県の房総半島の郷土食だそうです。四海巻きの四海とは「四方の海」という意味と「天下、世の中」という意味があるそうです。四隅の角のうねるすじは海の波を表していて、お祝い事に出しているようです。

○鶏肉は柔らかく脂質が少なく、高たんぱくなため高齢者にお勧めの食材です。皮膚や粘膜を丈夫にし、目の疲れを癒す効果があるビタミンAも多く含まれています。

○うしお汁は昆布とはまぐりでだしを取りました。昆布にはグルタミン酸ナトリウム・はまぐりにはコハク酸という旨味成分が含まれており、少しの調味料で味付けすることができます。

○2色ゼリーは、比重の差を利用したものです。ポイントとしては、100%のジュースを使用すること・沸騰させない事・一気に入れる(混ぜない)ことです。