

いなり寿司

※材料はすべて5～6人分

【材料】(20個分)

米	3カップ(450g)
水	3と1/3カップ
昆布	5cm
いりごま	大さじ2
合わせ酢	
酢(米酢)	大さじ4
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1と1/2



油揚げ(開けるもの)	10枚(250g)
だし	1と1/2カップ(300cc)
しょうゆ(油揚げの4%塩分)	大さじ3
砂糖(油揚げの20%)	大さじ5

【作り方】

- 1 米は昆布を入れて硬めに炊く。合わせ酢を作る。
炊きあがったら、うちわなどで冷ましながらか合わせ酢をごはんに混ぜる。
- 2 油揚げは包丁で横半分に切り、袋に開き、熱湯で油抜きをする。
小鍋にだしと調味料を入れて2を入れ、落し蓋をし、弱火で30分、煮汁が少し残るくらいにしっとりと煮含め、そのまま冷やす。
- 3 ごまはフライパンで軽く炒り、1の酢飯に混ぜる。
- 4 油揚げに3の酢飯を詰めて皿に盛る。

サバ缶のサラダ

【材料】

サバ缶(水煮)	1缶
玉ねぎ	1/2個
きゅうり	2本
トマト	1個
胡麻ドレッシング	大さじ4～5

【作り方】

- 1 玉ねぎはごく薄切りにし、水にさらしてふきんで絞る。
- 2 きゅうりは薄切りにする。
- 3 ボールに水を切ったさば缶と1を合わせさっと熱湯をかけ2をませ、
胡麻ドレッシングで和える。
- 4 3を器に盛り、仕上げにトマトを添える。



ブロッコリーと鶏肉団子の豆乳煮

【材料】

(a)	鶏ひき肉	200g
	ヨーグルト	大さじ1~2
	塩・こしょう	少々
	片栗粉	大さじ1
	サラダ油	大さじ1
	ブロッコリー	200g
	水	1/2~1 カップ
	豆乳	2カップ
	パイヨン	1個
	塩・こしょう	少々



【作り方】

- 1 肉団子の材料 (a) をすべてよく混ぜる。フライパンに油を熱し、蓋をして中火で両面焼く。
- 2 ブロッコリーは水で洗い、小房に分ける。
- 3 鍋に湯を1カップとブロッコリーを入れ、蓋をして2分ほど煮る。
- 4 3に1とパイヨンを加えて加熱し、さらに豆乳を加え一煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。

1人分の栄養価

	重量	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
	g	Kcal	g	g	g	g	g
いなり寿司	219	352	8.0	5.1	64.6	2.8	2.6
さばサラダ	124	112	3.6	8.0	5.7	1.1	0.7
豆乳煮	171	162	9.7	9.7	8.3	1.9	0.6
合計	514	626	21.3	22.8	78.6	5.8	3.9

メモ