

# ヘルスメイトの

ヘルシー

# ちらし寿司弁当

平成28年度「東区健康フェスティバル」(H28.10.21)

東区食生活改善推進員協議会

## 【主食】五目ちらし寿司

材 料	1人分	米1kg分
<b>すし飯</b>		
白米	65g	1kg
〔 昆布(だし用)	0.8g	5cm角1枚程度
酒	8.6g	133g
塩	1g	8g
<b>具材</b>		
れんこん	8.6g	120g
ごぼう	8.6g	133g
にんじん	8.6g	133g
干し椎茸	1.5g	23g
うす揚げ	3g	46g
〔 酢	14g	227g
砂糖	14g	227g
塩	0.96g	16g
<b>寿司の上にちらす具材 (錦糸卵ほか)</b>		
〔 卵	8g	123g
〔 砂糖	0.5g	8g
塩	0.08g	1g
〔 サラダ油	1g	15g
筋なしいんげん	3g	46g
生鮭	7g	108g
冷凍むき枝豆	3g	46g

## 【作り方】

### 1. すし飯

米を洗い、酒・塩・昆布をいれて普通の水加減で炊く。

### 2. 具材

- ① 干し椎茸は水で戻しておく。
- ② れんこん、ごぼう、にんじん、戻した干し椎茸、うす揚げを適当な大きさに切る。
- ③ すべての材料(②,調味料)を鍋に合わせて、汁気がなくなるまで煮詰める。

### 3. 寿司の上にちらす具材

#### 【錦糸卵&いんげん】

- ① いんげんはゆでて斜め切りにする。
- ② 溶き卵に調味料を加えてよく混ぜる。油を熱したフライパンでうす焼き卵を作り、糸状に細く切る。

#### 【鮭フレーク&枝豆】

- ① 生鮭を蒸してほぐし、フレークを作る。(骨皮除く)
- ② むき枝豆はゆでておく。

### 4. 混ぜ合わせる

すし飯が炊き上がったらすし桶等に移し、団扇で仰ぎながら煮込んだ具材と混ぜ合わせる。

### 5. 盛り付け

ちらし寿司の半量を盛り付けて錦糸卵、いんげんを飾る。もう半量のちらし寿司には鮭フレークと枝豆を飾る。

## 【主菜】磯の香ピカタ

材 料	1人分	4人分
鶏むね肉	40g	40g×4切
〔 小麦粉	7g	28g
粉チーズ	6g	24g
青のり	0.4g	1.6g
〔 卵	25g	2個
〔 サラダ油	3g	12g
ピーマン	12.5g	50g

## 【作り方】

- ① 鶏むね肉はなるべく薄くそぎ切りにして、1切れを2等分にする。
- ② ピーマンは細切りにして炒めておく。
- ③ 小麦粉、粉チーズ、青のり、溶き卵をよく混ぜ合わせて衣を作る。①の鶏肉をよく絡ませる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、重ならないように肉を並べる。
- ⑤ フライパンにふたをして蒸し焼きにし、中まで火を通す。

### 【副菜】早わざ炊き合わせ

材 料	1人分	4人分
大根	20g	80g
板こんにやく	15g	60g
早煮昆布巻(味付)	1個(4g)	4個
だし汁	50cc	200cc

### 【作り方】

- ① 大根は1cm厚さの半月(又は銀杏)切りにして下ゆでする。
- ② 板こんにやくは5mm厚さに切り、**手網こんにやく**(真ん中に切り込みを入れて返す)にして下ゆでする。
- ③ なべにだし汁、大根、手網こんにやく、早煮昆布巻を入れて弱火にかけて、ひと煮立ちさせる。

### 【副菜】野菜のりんご和え

材 料	1人分	4人分
キャベツ	25g	100g
小松菜	10g	40g
にんじん	5g	25g
セロリー	3g	15g
りんご	15g	60g
りんご酢	3g	12g
サラダ油	1.2g	4.8g
塩	0.3g	1.2g
酒	1g	4g
練り辛子	0.2g	0.8g

### 【作り方】

- ① キャベツ、にんじん、セロリーは細切りにし、サッとゆでて絞り、水気をよく切っておく。小松菜はゆでてよく絞り、3cm長さに切っておく。  
(※野菜の水気はよく絞りましょう!)
- ② 和え衣を作る。  
(りんごは変色しないようにあらかじめ塩浸しておく。)りんごをすりおろし、調味料(りんご酢、サラダ油、塩、酒、練り辛子)とよく混ぜ合わせて和え衣を作る。
- ③ **和える前に、野菜の水気を再度よく絞り、** ②の和え衣で和える。

### 秋のキラキラゼリー

材 料	1人分	4人分
粉寒天	0.3g	1.2g
水	40g	160cc
柿	14g	56g
梨	10g	40g
砂糖	5g	20g

### 【作り方】

- ① 粉寒天は分量の水に溶かし、しばらく漬けておく。
- ② 果物は全て5mm角に切っておく。  
(※果物は細かく切るのがキレイに仕上がるポイント!)
- ③ ①の寒天液を火にかける。**細かな泡が立ち、沸騰してきたら、さらに3~5分沸騰させてよく煮溶かす。**  
(吹きこぼれないよう火加減に注意してかき混ぜながらよく溶かす)
- ④ 寒天をよく煮溶かしたら砂糖を加えてよく混ぜ、火からおろして粗熱をとる。
- ⑤ ④に②の果物を加える。型に流し入れ、冷やし固める。



### 「ヘルシーちらし寿司弁当」の栄養成分 (1食分)

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
【主食】五目ちらし寿司	367	8.4	4.1	70.4	2.1
【主菜】磯の香ピカタ	182	15.4	10.0	6.2	0.4
【副菜】早わざ炊き合わせ	11	0.4	0.1	2.5	0.3
【副菜】野菜のりんご和え	32	0.6	1.3	4.7	0.3
秋のキラキラゼリー	32	0.1	0.0	8.5	0.0
合 計	624	24.9	15.5	92.3	3.1