

ケーキ寿司



1人分の野菜摂取量



緑黄色野菜 10g



淡色野菜 10g

調理時間
約60分

いの町食生活改善推進協議会

伊野支部

＜材料 6人分＞

牛乳パック（1リットル）	1本
米	2合
昆布	5cm
酢	大さじ4
砂糖	大さじ2
塩	小さじ2/3
スライスチーズ	6枚
きゅうり	1/2本
鮭フレーク	50g
卵	2個
砂糖	小さじ2
酒	小さじ1
塩	少々
油	少々
ミニトマト	6個

＜作り方＞

※牛乳パックは洗って押し寿司用の型を作る。

- ① 米は水と昆布を入れ普通に炊く。
- ② 炊き上がったご飯に寿司酢を加え寿司飯を作る。
- ③ いろり卵を作る。
- ④ スライスチーズはフィルムの上から半分に切れ目を入れて、きゅうりは輪切りにする。
- ⑤ 牛乳パックの型の内側にラップを敷き、いろり卵を敷き詰めチーズをのせる。そこへ寿司飯の1/3を敷き詰め、鮭フレーク、チーズ、残りのご飯の1/3、その上にきゅうり、チーズ、残りのご飯を入れ、しっかり押す。
- ⑥ いろり卵が一番上になるように牛乳パックを返し、牛乳パックをそっと抜く。
- ⑦ 好みできゅうりの輪切り、プチトマトを添える。

＜献立のPRしたいところ＞：お孫さんと一緒に楽しく作れる簡単できれいなお寿司です。中の具は季節に合ったものを彩りよくはさんでください。

＜1人分の栄養価＞

エネルギー：320kcal

たんぱく質：11.4g 塩分：1.6g

桃の花絵巻すし

いの町食生活改善推進協議会 吾北支部



1人分の野菜摂取量



淡色野菜 50g

＜材料 1本分＞	
基本サイズののり	1枚
1/3サイズののり	6枚
2×12cmののり	2枚
ピンクのすし飯(すし飯120gとピンクのすし飯の素小さじ1杯)	125g
すし飯(白)	120g
チーズかまぼこ(10cm長さ)	1本
きゅうり(0.5cm角×10cm長さ)	7本
＜合わせ酢(1升)＞	
酢	1カップ
ゆず酢(皮)	少々
砂糖	250g
ごま	少々
塩	30g
しょうが	少々

＜作り方＞

＜すし飯を作る＞

- ① 鍋に合わせ酢の調味料を入れ、砂糖と塩が溶け、澄んだようになったらゆず酢(皮)を入れる。
- ② 蒸らしたご飯をすし桶に入れ、合わせ酢を全体に回しかけ、切るようにして混ぜる。炒りごま(切りごまにするとう香りがよい)、細かいみじん切りにした生姜を加える。

＜巻きすしを作る＞

- ① はなびら作り：ピンクのすし飯を5等分し、1/3サイズののりへ細長く広げ巻く。
- ② 巻き簀に①を3本のせ、中央にチーズかまぼこを置く。
- ③ 残りの①ものせ、桃の花の形にする。
- ④ まな板の上に2cmののりを縦に2枚並べ、③の桃の花を横にのせて巻く。
- ⑤ 基本サイズののりと1/3サイズののりをすし飯でつなぎ、巻き簀に置く。
白いすし飯を3等分してまとめ、のせる。
- ⑥ のりの向こう側を5cmあけて、すし飯を均一に広げ、きゅうりを等間隔に並べ押しつける。
- ⑦ ④の桃の花を、手前4~5cmあけてのせる。
- ⑧ 桃の花を両手で押さえながら巻き簀で巻き、巻き終えたら、ぐっと手前に引くようにして締める。

＜献立のPRしたいところ＞：チームワークが良ければ流れ作業で短時間でできます。また、親子では共同作業で作れば、コミュニケーションもとれ楽しい時間が過ごせそうです。

＜1人分の栄養価＞

エネルギー：261Kcal たんぱく質：6.2g 塩分：1g

さつまいも入り変わりご飯

いの町食生活改善推進協議会 本川支部



1人分の野菜摂取量

緑黄色野菜 5g

調理時間
約60分

<材料 4人分>

米	3カップ
さつまいも	中 1/2 本
大豆	50g
じゃこ	50g
わかめ(乾)	5g
A	砂糖 大さじ1 1/2
	薄口醤油 大さじ1 1/2
	みりん 小さじ1
かいわれ大根	1パック
味付のり	20枚

<作り方>

- ① 大豆は一晩水につけておく。
- ② 米は普通より少し固めに炊く。
- ③ さつまいもは皮をむき、1cmの角切りにして水にさらす。
- ④ さつまいも、大豆、じゃこの順に油で揚げる。
- ⑤ 大豆とじゃこを煮立てたAでいりつける。
- ⑥ わかめ(乾)は水にもどし、食べやすく切る。
- ⑦ 炊きあがったご飯に⑤と⑥とさつまいもを入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑧ 味付のりを手に広げ⑦とかいわれ大根2~3本をのせ巻いて食べるといっそうおいしい。

<献立の PR したいところ> : かいわれ大根を添えたことで、ピリッと味がひきしまり、おいもの甘さが引き立ちます。

<1人分の栄養価>

エネルギー : 567Kcal

たんぱく質 : 18.4g 塩分 : 2.3g

豚肉の照り焼きごはんロール

主食

仁淀川町食生活改善推進協議会
吾川支部



調理時間
約20分

<材料 4人分>

豚ロース薄切り肉	10~12枚
ごはん	2合分
ふりかけ	大さじ3
のり	2枚
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1

<作り方>

- ① ごはんにお好みのふりかけを入れて混ぜ、半分に分ける。巻きすにのり1枚を広げ、ごはんを向こう側3cmくらい残して全面に広げる。手前からきちっと巻く。同様にもう1本作る。
- ② ラップの上に、豚肉を端が少し重なるように縦に5~6枚並べ、その上に①を置いて手前からきちっと巻き、全体に小麦粉を薄くつける。同様にもう1本作る。
- ③ しょうゆ、みりん、砂糖を混ぜておく。
- ④ フライパンにサラダ油半量を熱し、②を巻き止まりを下にして焼く。全体に焼き色がつくようにころがしながら焼き、③の半量を入れて、つやが出るようからめる。同様にもう1本を焼く。
- ⑤ 食べやすいように切って器に盛る。

<献立のPRしたいところ>：冷めてもおいしいので、お弁当にもぴったり。
<1人分の栄養価>
エネルギー：476Kcal
たんぱく質：12.6g 塩分：1.35g

チキンライス

仁淀川町食生活改善推進協議会
仁淀支部



<材料 4人分>

米	3カップ
水	3カップ
鶏肉	150g
玉ねぎ	180g
人参	100g
グリーンピース	30g
バター	10g
サラダ油	適量
酒	大さじ2
マギーフィヨン	2個
ケチャップ	0.5カップ
塩	4g

1人分の野菜摂取量

緑黄色野菜 25g

淡色野菜 45g

調理時間
約35分

<作り方>

- ① 米は洗い、炊飯器に同量の水を入れておく。
- ② 鶏肉は1cmぐらいの大きさに、玉ねぎと人参はみじん切りにしておく。
- ③ バターとサラダ油をひいたフライパンに②を入れ、炒める。
- ④ 炒めた具材と酒、マギーフィヨン、ケチャップ、塩を①に加え炊きあげる。
- ⑤ 炊きあがったら、蒸らしてご飯をよく混ぜ合わせる。

<献立のPRしたいところ>：炊飯器で出来るので、とても簡単で、子供たちにも喜ばれます。

<1人分の栄養価>

エネルギー：641kcal

たんぱく質：14.4g 塩分：2.5g