

☆大人用レシピ（本日作っていないものもありますが、ぜひお家で作ってみてください）

おにぎらず2種（まごはやさしいわ編）

（エネルギー287kcal/たんぱく質11.4g/脂質9.8g/炭水化物41.4g/塩分1.0g）

板のり	2枚	準備：精白米は洗い、炊飯器の既定の分量まで水を加えた後
サンチュかグリーンリーフ	4枚	酢の分量の水を取り除き、酢を加える。よく混ぜて炊く。
精白米	1.5合	板のりはキッチンペーパー等を敷き、噛みきりやすいように
水	作り方を確認	フォークで穴をあける。縦2等分に切っておく。
酢	大1/2	

調理①鮭たまご

○鮭たまご（枝豆）		塩鮭はオーブンペーパーに包んでレンジで1分～加熱し確認しながら
塩鮭	40g	完全に加熱する。皮と骨を取り除いておく。
枝豆	40g	枝豆は4%の粗塩でもみ、熱湯から5分ゆで、固さを確認しザルにあげ冷ます
卵	1個	
マヨネーズ	小1	卵にマヨネーズとこしょうを加え混ぜ、鮭と枝豆を入れ混ぜる。
こしょう	少々	卵焼き器に小1の油を敷き、卵液を全量入れ全面に広げながら具の偏りを
植物油	小1	なおす。底面が固まったら長さ半分に折り畳み少しおさえるように焼く。
いりごま	小1	裏返し両面に良い色ついたらOK。
塩	一つまみ	ご飯200gにいりごまと塩一つまみを加え切り混ぜる。

○味噌焼肉（わかめ）

牛こま	60g	<h4>②味噌焼肉</h4> <p>椎茸はいしづきを取り5mm幅に切る。Aを合わせ牛こまと椎茸をからめる 乾燥わかめを水で戻し、水気を切ってご飯200gにいりごま・塩と共に加え 切り混ぜる。</p> <p>フライパンを温め、中火で牛こまと椎茸をほぐしながら焼く。 良い色ついたらOK。</p>
椎茸	2個	
味噌	小2	
酒	小1/2	
砂糖	小1/2	
にんにく	少々	
ごま油	小2	<h4>③包む</h4> <p>ラップを敷き、海苔を長辺を手前に1枚置き、2等分したご飯をのせ互いの間を少し空ける。左側は指2本程度の幅はご飯をのせない（とじしろ） 具材を左側のご飯の上に葉野菜・具の順に置き、ラップを使って 右側をかぶせ、きっちり締めながら包む。ラップで固定し、 飛び出た具は押し込んで包む。少し置いて落ち着いてからラップごと切る。</p>
乾燥わかめ	2g	
いりごま	小1/2	
塩	一つまみ	

※米炊くときに酢を入れると腐敗防止になります。炊きあがり少し酢が香りますが、冷めると感じません。

※ご飯は、おにぎりを作る時同様、少し塩分を混ぜ込みます。それだけでもいいですが、具材を邪魔しない程度（入れすぎると味がまとまりません）の食材を混ぜ込んで、栄養アップをお勧めしています。例えば、ちりめんじゃこ・わかめ・ひじき・鰹節・漬物・ごま類など。

揚げないチキンスティックフライ

(エネルギー128kcal/たんぱく質8.8g/脂質9.7g/炭水化物1.1g/塩分0.6g)

鶏ささみ	4本
酒	大1
砂糖	小1
塩	小1/2
こしょう	少々
マヨネーズ	大1

準備：パン粉はポリ袋に入れ、めん棒等で軽くたたいて細かくし、粉パセリ・カレー粉と合わせておく。

A 調理①鶏ささみは筋を取り、1本を縦に2等分して、それぞれを長さを斜め2等分し棒状に切る。ポリ袋に入れAを加えてよくもみこむ。

②準備したパン粉の中に①を加え、振りながらパン粉をまぶす。

パン粉	大7
粉パセリ	小1/2
カレー粉	小1/4

③フライパンを中火で熱し、大1の油を入れる。②を1個ずつ軽く握りパン粉を押さえフライパンに並べる。大1の油を均等にかける。中火で焼き、良い色がついたら裏返し両面を香ばしく焼く。

植物油 大2

④バットにキッチンペーパーを敷き、立てかけるようにして油をしっかりと切る。皿に盛りつける。(熱いうちは衣がはがれやすいので注意。)

ポリ袋 2枚

※衣づけ・使用する油ともに節約できて、冷めても柔らかさが続きます。鶏ささみの代わりに、鶏むね肉、豚肉(ソテー用などを棒状に切る)、タラやカジキマグロなどもお勧めです。

※お好みでおろしにんにくを混ぜ込んだり、衣に一味唐辛子を混ぜると、おつまみ風になります。



ブロッコリーの胡麻和え

(エネルギー18kcal/たんぱく質1.4g/脂質0.1g/炭水化物3.7g/塩分0.2g)

ブロッコリー 1/2房

準備：大きめの鍋に湯を沸かしておく。

いりごまは鍋で乾煎り後、すりごまにする。(粗めで良い)

醤油 小1

砂糖 小1

いりごま 大3

調理①ブロッコリーは小さめの小房に分け、水洗いした後、準備した鍋で茹でる。鍋にいれ蓋をし、再沸騰したら1分茹でる。大きなざるに広げ水を切る。(水っぽくなるので流水で冷まさない)

②ボウルに砂糖と醤油を合わせよく混ぜる。①のブロッコリーが常温に冷めたら混ぜ、すりごまを加えて和え、水分が残らないようにする。

※ブロッコリーの和え物は水分をいかに除けるかで、出来上がり、おいしさが変わります。

すりごま、鰹節、乾燥わかめなどを一緒に和えると、次の日まで水分が出ず、味がぶれないひと技です。

ボンボン寒天

(エネルギー73kcal/たんぱく質0.7g/脂質0.3g/炭水化物17.9g/塩分0g)

粉寒天	2g	準備：カルピスはレンジ等で熱めのお風呂程度に温める。
水	200cc	缶パインと果物は7mm角程度に切る。お弁当カップにラップを敷いたものを
カルピス原液	60cc	並べて設置し、具材を等分しておく。
練乳	10cc	
缶パイン	100g	調理①鍋に水と粉寒天を入れ、沸騰するまではよく混ぜ、沸騰したら
キウイ等果物	50g	弱火で2分、混ぜずにしっかり寒天を煮溶かす。温めておいたカルピス、
※具は120～150g好みて。		練乳を混ぜながら加える。均一になるまで混ぜる。

②準備した弁当カップの9分目まで流し入れる。等分したら短い辺を集めねじりながら形を整え、輪ゴム（ネジリタイ）で閉じる。卵ケースに移し冷やし固める。固まったら、余分なラップは切り取り、形を整える。

※練乳が無い時はカルピスの原液を練乳分増やして代用出来ます。（少しさっぱりします。）

※実習では寒天をカップに入れてあります。このレシピでは一口寒天に仕上げています。

少し面倒ですが、出来上がりを冷水に浮かべると涼しげで、溶けないのでお弁当にも入れられます。

4人分を一度にバットなどに流し固めて、切り分けるのも良いですね。



管理栄養士 小金澤衣里