

## 野菜巻き寿司



材料	ハーフ4本分
黒米入りご飯	400g
すし酢	大さじ2と1/2
焼きのり	全形2枚
◎ 干びょう	10g
♥ さとう	小さじ1
♥ みりん	小さじ2
♥ しょうゆ	小さじ2
♥ だし汁	50ml
◎ パプリカ(赤)	1/4個(50g)
◎ にんじん	1/3本(50g)
	すし酢 小さじ1
◎ きゅうり	1/2本(50g)
◎ たくあん	30g

※巻す

### 下準備

干びょう…水で戻してから、もみ洗いをする。  
鍋に湯を沸し、下ゆでをする。  
柔らかくなったらザルに取り水を切る。  
再び鍋に♥の調味料を煮立て弱火で煮る。  
汁気がなくなったら火を止めて味を  
含ませる。

にんじん・パプリカ…10cm長さの棒状に切る  
すし酢に漬ける。

きゅうり・たくあん…10cm長さの棒状に切る。

### 作り方

- ①巻す(すだれ)の上に焼きのりを置き、手前1cm奥1cmを空けておき、それ以外の所に米粒をつぶさないように置く。
- ②中心に◎の具材を置き、具を押さえながら巻き込むように巻すを一回転させる。
- ③全体をぎゅっと押さえながら丸く整える。
- ④少し置いてから、ぬれふきんでぬらした包丁で4等分に切る。

## ズッキーニのふくさ寿司

材料	4人分
白飯	200g
すし酢	大さじ1と1/3
白ごま	小さじ2
○ 卵	2個
○ さとう	大さじ1/2
○ 塩	ひとつまみ
★ 片栗粉	小さじ1/2
★ 水	少々
	サラダ油 少々
□ ズッキーニ	1/3本
□ すし酢	小さじ1
	干しいたけ 2枚
△ 戻し汁	50ml
△ さとう	大さじ1/2
△ しょうゆ	小さじ1弱
△ みりん	大さじ1/2

### 下準備

白飯…すし酢と白ごまを混ぜる。  
卵…○の調味料と★の水溶き片栗粉を加えて  
良く混ぜ、卵焼き器で薄焼き卵を4枚焼く。  
ズッキーニ…いちょう切りにし、すし酢に漬ける。  
しいたけの甘煮…干しいたけは水に戻す。  
せん切りにし、戻し汁と△の  
調味料を入れて汁気がなくなる  
まで煮る。

### 作り方

- ①ズッキーニは汁気を切り、しいたけの甘煮と一緒に、すし飯と混ぜ合わせる。
- ②薄焼き卵を広げ、中心に①のすし飯の1/4量を軽く握ってのせる。折りたたみながら包んで、結び目を下にする。表側に包丁で十字に切り目を入れる。切り目を開いて中が見えるように盛りつける。

## 夏野菜のゼリースープ

材料	4人分
だし汁	300ml
○ 塩	小さじ1/6
○ しょうゆ	小さじ1
○ みりん	小さじ1
◎ ゼラチン	1袋(5g)
◎ 水	大さじ2
なす	1個
サラダ油	小さじ2
きゅうり	1/2本
枝豆(さや付)	50g
みょうが	1個
調整豆乳	60ml

※楊枝

※氷

### 下準備

きゅうり…1/2本をピーラーで縦にうすく削ぐ。  
端からくるくと巻き、楊枝で止める。  
なす…縦に4等分に切り、皮目に包丁で細かい  
切り目を入れる。  
フライパンにサラダ油を入れて両面を焼く。  
枝豆…茹でてさやから豆をだす。  
みょうが…縦半分に切り、軸を切りせん切り。  
水にさっとくぐらせ、アクを取る。

### 作り方

- ①鍋にだし汁を入れ○の調味料を加える。
- ②水にゼラチンを入れてふやかし、①の中に入れて溶かす。ゼラチンが完全に溶けたらボウルに入れて氷り水で冷やし固める。
- ③②のゼリーが固まったら、スプーンですくい器に4等分に盛り付ける。なす・きゅうり・枝豆みょうがを彩り良く盛り付ける。
- ④豆乳をかけて食べる。

## つるむらさきの蒸しケーキ～季節の果物添え

材料	5個分
つるむらさき(葉)	50g
ホットケーキミックス	100g
プレーンヨーグルト	30g
牛乳	大さじ2～3
さとう	大さじ1
サラダ油	大さじ1
甘納豆	30g

果物

梨	1個
---	----

### 下準備

つるむらさき(葉)…茹でてみじん切り

### 作り方

- ①ヨーグルト・さとう・牛乳の順に入れて泡立て器で良く混ぜる。  
全体が混ざったら、つるむらさきを加えて混ぜる。
- ②①にホットケーキミックスを加えて良く混ぜる。  
粉っぽさが無くなったら、サラダ油を加えて混ぜる。
- ③甘納豆は飾り用に少し残し、残りは②に加えて混ぜ合わせる。カップに等分に分け、甘納豆を上飾る。
- ④蒸気の上上がった蒸し器に入れて20分ほど蒸す。
- ⑤蒸し上がったら皿にのせ、皮をむいた梨を添える。



# 焼肉サラダ



材料	4人分
牛肉又は豚肉 切り落とし	200g
☆しょうゆ	大さじ1/2
☆オイスターソース	大さじ1/2
☆ごま油	小さじ1/2
☆梨	1/6個
☆たまねぎ	1/6個
☆生姜	1かけ
☆にんにく	1かけ
白いりごま	大さじ1(9g)
サニーレタス	150g
つるむらさき(茎)	100g
きゅうり	1本
ミニトマト	8個
かぼちゃ	100g
オクラ	4本
しその葉	5枚
◎ポン酢	大さじ2
◎ごま油	小さじ1

※ビニール袋  
※アルミホイル

## 下準備

梨・たまねぎ生姜・にんにく…すりおろす  
サニーレタス…食べやすい大きさに切る  
つるむらさき…葉と茎を分けて、茎は茹でて水  
に取り7~8センチに切る。  
きゅうり…ヘタを取り、乱切り。  
オクラ…さっと茹でて水に取る。縦半分に切る。  
かぼちゃ…ひと口大に切り、皿にのせてラップを  
する。600Wの電子レンジで3分加熱。  
しその葉…食べやすい大きさに手でちぎる。

## 作り方

- ①ビニール袋に肉と☆の材料をすべて入れてもみながら混ぜ合わせて漬け込む。  
(15分位)
- ②アルミホイルを広げて ①の肉を平らに広げて魚焼きグリルで13~15分ほど焼く。途中コゲそうな時はアルミホイルをかぶせる。
- ③ボウルに◎の調味料を入れ、ミニトマトとかぼちゃ以外の野菜を加えて混ぜる。
- ④皿に③の野菜を盛り付け、中央に②の焼肉をのせる。周りにミニトマトとかぼちゃを飾る。

1人分の栄養価	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
野菜巻き寿司	209	3.4	0.4	1.2
ふくさ寿司	180	5.1	4.6	0.9
焼肉サラダ	254	11.4	16.2	1.3
ゼリースープ	57	3.5	3.2	0.5
蒸しケーキ	128	2.4	3.7	0.2
梨	22	0.2	0.1	0
合計	850	26.0	28.2	4.1