

## 親子クッキング講座



## ~MENU~

- ☆ いろいろ巻きずし
- ☆ けんちん汁
- ☆ いちご大福

【 1カップ=200ml 大さじ=15ml 小さじ=5ml 塩さじ=1ml 】

1. いろいろ巻きずし → 裏面に記載
2. けんちん汁

食品名	親子1組分
豆腐	60g
大根	30g
にんじん	15g
ごぼう	20g
しめじ	20g
だし汁	250ml
ごま油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/4
塩	少々

## 【準備】

- ・昆布とかつお節でだしを取る
- ・豆腐は1.5cm角程度に切る
- ・大根、にんじんは皮をむき、5mm厚さのいちよう切りにする
- ・ごぼうは洗ってラップで包み、電子レンジで30秒加熱する  
冷めたら1cm程度に切る
- ・しめじは石づきを取ってほぐし、食べやすい大きさに切る

## 【作り方】

- ① 鍋にごま油をあたため、大根、にんじん、ごぼうを炒める  
しんなりしたら、しめじ、だし汁を入れる
- ② 野菜が煮えたら豆腐を入れ、しばらく煮る
- ③ しょうゆで味付けし、味が薄ければ塩を足す

3. いちご大福

食品名	2個分
だんご粉	30g
砂糖	小さじ1
水	40ml
いちご	2個
こしあん	50g
片栗粉	適量

## 【準備】

- ・いちごはへたをとって洗う
- ・こしあんは2つに分け、まるめておく
- ・片栗粉（分量外）を広げたラップの上に振っておく

## 【作り方】

- ① 耐熱容器にだんご粉、砂糖、水を入れてよく混ぜ、ラップをふんわりかけ、600wの電子レンジで1分30秒加熱する  
スプーンでよく混ぜ、ラップをかけて触れるまで冷ます
- ② ①を2つに分け、片栗粉を広げたラップの上に置き、手で平たくのばし、丸めたあんを乗せてくるむ
- ③ 包み終わりを下にして置き、はさみで上に切り込みを入れ、間を空けていちごをはさむ

# 1. いろいろ巻きずし

## ☆すし飯

食品名	親子1組分
米	1合
昆布	4cm角
<合わせ酢>	
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/4

- ① 米は洗い、水に30分ほど浸し、すし飯の目盛まで水を入れ昆布と一緒に炊く  
合わせ酢の材料を合わせておく
- ② ごはんが炊き上がったら昆布を取り出し、温かいうちに合わせ酢を混ぜる

【具を用意する】 ※材料は各1本分（のり1/4枚分）

### a. 鶏ひき肉+サラダ菜

鶏ひき肉	40g
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ2/3
片栗粉	小さじ1/4
サラダ菜	1枚

- ① 耐熱性の容器に鶏ひき肉、しょうゆ、砂糖、片栗粉を入れてよく混ぜ、電子レンジで1分加熱する
- ② 取り出してかき混ぜ、ラップを外して30秒加熱する
- ③ サラダ菜は、洗って水気をふく

### b. ツナ+スナップえんどう

ツナ	1/4缶（17g）
スナップえんどう	1本
マヨネーズ	小さじ1

- ① ツナは油分を切り、マヨネーズで和える
- ② スナップえんどうは筋を取り、さっと水でぬらしラップに包んで電子レンジで約20秒加熱する

### c. ハム+チーズ

ハム	1/2枚
スライスチーズ	1/2枚

- ① ハム、スライスチーズを細長く切る

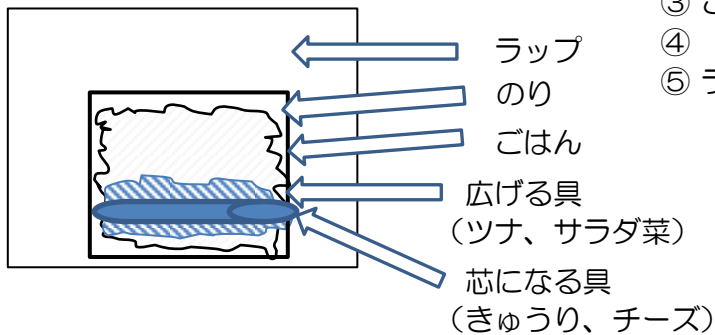
### d. きゅうり+しそふりかけ

きゅうり	1/8本
しそふりかけ	小さじ1/4

- ① ごはんにしそふりかけを混ぜる
- ② きゅうりはのりの長さに合わせ、スティックに切る

## 【巻きずしを巻く】

※のりは、1/4（正方形）に切って使います  
※ご飯は1本あたり約60gです



- ① ラップの上に1/4に切ったのりを置く
- ② 全体にご飯を薄く広げる
- ③ ご飯の真ん中よりやや下に「広げる具」を置く
- ④ 「広げる具」の真ん中に「芯になる具」を置く
- ⑤ ラップを使い、のりの上下の端を合わせる感じで巻く

栄養価（大人）	
エネルギー	682 kcal
たんぱく質	25.9g
脂質	11.5g
カルシウム	144 mg
鉄	3.0mg
食塩相当量	2.2g

## 【付け合わせ】

ブロッコリー、ミニトマト、にんじん、さくら大根

- ・ブロッコリー・・・ 小房に分け、ゆでる
- ・ミニトマト・・・ 洗ってへたを取る
- ・にんじん・・・ 輪切りにしてゆで、好きな型で抜く
- ・さくら大根・・・ 好きな型で抜く

<さくら大根>  
ポリ袋に大根の薄い輪切り2枚、しそふりかけ小さじ1/2、水小さじ1を入れて袋の外からもみこみ、1時間以上置く