

管理栄養士によるクッキング講座

<福祉協議会>

『～春を先取り～施設や自宅で華やかにひな祭り・お花見を楽しもう♪』



【おしながき】

主食	ちらし寿司 (菱餅風)
主菜	さわらの道明寺蒸し
福菜	菜の花の辛子和え
汁物	すまし汁 (そうめん入り)
デザート	いちごのヨーグルトかけ

栄養価 (1食あたり)

エネルギー	612kcal
たんぱく質	28.6g
脂質	9.0g
炭水化物	106.2g
食物繊維	5.4g
食塩相当量	3.5g

主食 ちらし寿司（菱餅風）



エネルギー	275kcal
たんぱく質	9.0g
脂質	3.1g
炭水化物	51.1g
食物繊維	0.7g
食塩相当量	1.2g

材料 1 人分

精白米	50g
青のり	0.4g(小さじ 1/2)
いりごま	1g(小さじ 1/3)
桜でんぶ	4g(大さじ 1/2)
鶏卵（錦糸卵）	10g(市販)
えび	7g(1尾)
さやえんどう	3g(1枚)
いくら醤油漬	5g

【だしつゆジュレ】

A	だし汁	30ml
	薄口醤油	2g(小さじ 1/3)
	砂糖	0.5g(少々)
	粉ゼラチン	0.4g

【寿司酢】

B	砂糖	6g(小さじ 2)
	酢	7g(大さじ 1/2)
	食塩	0.5g(ひとつまみ)

作り方

- ① だしつゆジュレを作る。小鍋に粉ゼラチン以外の A を合わせて弱火にかけ、沸騰したら火を止め、粉ゼラチンを加えて溶かす。
粗熱が取れたら、つゆごと容器に移し冷蔵庫で冷やす。
- ② 寿司酢を作る。B をよく混ぜ合わせる。
- ③ 三色の酢飯を作る。炊きたてのご飯に、②の寿司酢をすべて加えしゃもじで切り混ぜた後、ボウルに 3 等分にし青のり、いりごま、桜でんぶをそれぞれ加えて混ぜ合わせる。
- ④ 具材を準備する。えびは殻を剥いて背わたを取り、塩茹でする。
さやえんどうはさっと下茹でした後冷やし斜めに 2 等分する。
- ⑤ ひし形で抜く。ラップを敷いた上に、ひし形の型をのせ、青のり酢飯、いりごま酢飯、桜でんぶ酢飯、錦糸卵の順に敷き詰め、型を外す。
- ⑥ 盛付ける。具材を盛り、だしつゆジュレをかける。

Point

○ご飯が炊きたてでない場合は、電子レンジで温めてから寿司酢と混ぜ合わせます。

○型がない場合は牛乳パック、ケーキ型等で代用できます。

牛乳パックの場合：洗って乾かした牛乳パックの胴部分を 4 等分に切り、斜めにずらしてひし形にし完成！一片のみ切り、マスキングテープ等で仮止めすると外しやすいです。

○桜でんぶは鮭フレークで代用、さやえんどうは菜の花やスナップエンドウで代用できます。

主菜 さわらの道明寺蒸し



エネルギー	241kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	4.1g
炭水化物	40.0g
食物繊維	1.1g
食塩相当量	0.8g

材料 1 人分

さわら	40g (1 切れ)
清酒	少量
道明寺粉 (赤)	40g
だし汁	40ml
【付合せ】	
里芋	15g (1 ケ)
人参	15g (花形 2 枚)
いんげん	4g (1 本)
だし汁	15ml (大さじ 1)
砂糖	1.5g (小さじ 1/2)
薄口醤油	1.8g (小さじ 1/3 弱)

【銀餡】	
A	だし汁 50ml
	薄口醤油 2g (小さじ 1/3)
	清酒 0.6g (少々)
B	片栗粉 2g (小さじ 2/3)
	水 5ml (小さじ 1)

作り方

- ① さわらに酒をふり 10～15 分おき、キッチンペーパーで余分な水分を取る。
- ② ボウルに道明寺粉 (赤)、熱い状態のだし汁を入れて混ぜ、アルミホイルを二重にして蓋をし、もちっとやわらかくなるまで 15 分～30 分置く。
- ③ いんげんは斜めに 2 等分する。里芋と人参は下茹でをし、いんげんは火を止める直前に入れ煮る。
- ④ ②をラップの上に丸く伸ばし、その上に魚をのせ包み巻き、耐熱皿に並べる。
- ⑤ 蒸気の上上がった蒸し器に④を入れ、布巾をおき、しっかり蓋をする。12 分～15 分強火で蒸す。
- ⑥ 小鍋に A を入れ煮立ったら B を入れとろみをつける。
- ⑦ 皿に料理を盛り、銀餡をかける。

Point

- 道明寺粉 (赤) が手に入らない際は、道明寺粉に食紅を少量加えると綺麗なピンク色になります。
- 熱い状態のだし汁に道明寺粉を入れ 30 分置くことで、道明寺粉がもちりとなり、蒸し時間が短縮できます。
- ラップを使用することで、魚に道明寺粉を簡単に巻くことができます。
- さわらは鯛などの白身魚で代用できます。

副菜 菜の花の辛子和え



エネルギー	29kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	0.2g
炭水化物	3.5g
食物繊維	2.3g
食塩相当量	0.6g

材料 1 人分

なばな	50g
ライトツナフレーク水煮	10g

【調味料】

薄口醤油	3g(小さじ 1/2)
みりん	1g(小さじ 1/6)
ねりからし	1g(小さじ 1/6)

作り方

- ① 菜の花を洗い葉の部分と茎の部分を切り分ける。
- ② 鍋にたっぷりのお湯を沸かし食塩少々を加え、茎の部分だけ先に入れる。30 秒ほどたつて茎が少しやわらかくなったら、葉の部分も入れさらに 30 秒ほど茹でる。
- ③ 調味料を加えよく混ぜ合わせ、菜の花、ツナフレークと和える。

Point

○調味料が薄まらないように、菜の花を茹でた後はしっかり水気をきりましょう。

デザート いちごのヨーグルトかけ



エネルギー	41kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	1.5g
炭水化物	6.0g
食物繊維	0.6g
食塩相当量	0.1g

材料 1 人分

いちご	40g
ヨーグルト (プレーン)	50g
ミントの葉	1 枚

作り方

- ① いちごを食べやすい大きさに切る。
- ② 器にヨーグルトといちごを盛り、ミントの葉を飾る。

汁物 すまし汁（そうめん入り）



エネルギー	26kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	0.1g
炭水化物	5.6g
食物繊維	0.7g
食塩相当量	0.8g

材料 1 人分

素麺（乾）	5g	だし汁	130ml
生しいたけ	13g(1 枚)	薄口醤油	2g(小さじ 1/3)
麩（手まり麩）	0.6g(小 3 個)	食塩	0.2g(ほんの少々)

※食塩を計る時、少々は小さじ 1/8(0.8g)です。

作り方

- ① 生しいたけは石づきを除き、かたく絞ったぬれ布巾で汚れをふき取り薄切りにする。
- ② 素麺を半分に折り茹で、ザルにあげ、流水で滑りを取る。
- ③ 鍋にだし汁、醤油、食塩を入れ中火にかけ煮立ってきたら、しいたけを加える。
- ④ お椀に素麺、麩を入れ、③をそそぐ。

Point

○しいたけは水で洗うと風味が落ちてしまいます。風味を保つ為、かたく絞ったぬれ布巾やしめらせたキッチンペーパーで汚れはふき取りましょう。

○天気がよく時間のある時に、窓越しで天日干ししてみませんか。

干すとアップするしいたけの栄養価

生しいたけに含まれているエルゴステロールは紫外線にあたるとビタミン D に変化する。

カルシウムといっしょに摂ると骨粗鬆症を予防する効果がある。

食べる前に 1~2 時間干すだけでも有効。

参考文献：からだに美味しい野菜の便利帳 板木利隆監修