

かんたんレシピ



NO.10～飾り巻き寿司～

飾り巻き寿司(パンダ)

&手まり寿司

あさりの潮汁

鶏のひと口竜田揚げ

にんじんゼリー



飾り巻き寿司(パンダ)&手まり寿司

～材料～
(一人分)

- | | |
|--|---------------------|
| 米飯(炊いた重量).....220g(パンダ用 165g、手まり用 55g) | |
| 白米のみのご飯.....175g(白米 80g) | |
| 1) 山吹酢.....6g | ◆米1合(炊飯前)は約150gです |
| 砂糖.....5g | |
| 2) 黒米(古代米)入ご飯...45g(白米 18g+黒米 2g) | |
| 山吹酢.....1g | 黒すりごま.....3g(小1/2強) |
| 砂糖.....1g | ゆかり.....1g |
| (パンダ) | (手まり寿司) |
| 焼きのり.....1g | まぐろ刺身.....10g |
| かんぴょう.....0.7g | かいわれ大根.....0.5g |
| 砂糖.....1.5g(小1/2) | 白身刺身.....10g |
| A 減塩醤油.....2g(小1/3) | 大葉.....0.5g |
| みりん.....1g(小1/6) | いくら.....1g |
| 山ごぼうみそ漬.....1g | わさび.....お好みで |
| | 減塩醤油.....3g(小1/2) |



作り方 *すし飯

- ① 白米と黒米ブレンドをといで水につけ、充分水を吸ったらざるにあげて15分ほど水を切ります。米と同量の水を入れて炊き、それぞれに合わせ酢を入れます。
- ② あら熱をとり、味をなじませるためにうちわであおぎながら、しゃもじで切るように混ぜ合わせます。
- ③ 黒米のほうには黒すりごまとゆかりも混ぜ合わせます。

***パンダ巻き 1本で2人分(4切)になります**

- ① かんぴょうは水洗いしてゆで、Aの調味料で煮ます。
山ごぼうみそ漬けは3mmくらいの薄切りにします。
巻き方については6~7ページを参照してください。

お寿司の栄養価	
エネルギー	465kcal
たんぱく質	11.9g
水分	159.9g
塩分	1.0g
カリウム	211mg
リン	155mg

***手まり寿司 1人前2つ**

- ① かいわれ大根は洗って葉の部分1.5cmを切ります。
② 大葉はがくを切り取り、1枚をたてと横半分に分けて4等分にします。
③ 白いすし飯を55g用意し、2つに分けます。
④ ラップの真ん中にまぐろをのせてお好みでわさびをつけ、すし飯をのせます。もうひとつには白身をのせて大葉、わさび、すし飯の順でのせます。
⑤ ラップをキュッと絞りと、丸い形に整えます(写真参照)。
⑥ 皿に盛り付け、まぐろの方にはかいわれ、白身の方にはいくらをのせます。



一口メモ 古代米は赤米や黒米(紫黒米)、緑米などがあり、含まれる色素の成分によって種類が異なります。黒米は玄米の色が黒色で、皮の部分にアントシアニン系の色素を含み、糠を全て取り除くと白米に近い色になります。



栄養分は白米と比べ、たんぱく質・ビタミンB1・B2・ナイアシン・ビタミンE・鉄・カルシウム・マグネシウムなどが豊富に含まれています。

黒米は洗うと、体に良い成分である黒色のアントシアニンが水にとけてなくなってしまいますので、サッと水を流す程度にして洗わないのがポイントです。玄米なので、洗ったあとは3~4時間ほど水につけてから炊飯するとふっくら炊けます。



今回は以前から話題の古代米を取り入れて、デザインや味がちょっと変わった楽しいお寿司のメニューです。黒米は白米に1割程度のブレンドがおすすめですが、黒米がない場合は白米に黒すりごまとゆかりを混ぜるだけでもかまいません。

あさりの潮汁

- ~材料~
(一人分) あさり.....12g(小2個)
豆麴.....0.2g
みつば.....2g
だし汁.....75g
醤油.....1g(小1/6)
塩.....0.3g



潮汁の栄養価	
エネルギー	8kcal
たんぱく質	1.1g
水分	87.8g
塩分	0.8g
カリウム	81mg
リン	23mg

作り方 ①あさは洗って砂出しをします。(下図*参照)

②みつばは洗って3cmくらいの長さに切ります。

③鍋にあさりとだし汁を入れて火にかけ、あさりの口が開いたら調味料を加えます。再び沸騰したらすぐに火を止めます。

④汁椀に③を注ぎ、豆麩とみつばを散らします。



*あさりの砂出し



殻と殻をこすりながら汚れを落とします。



あさは塩を加えた水(水1リットルに対し、塩20~30gの食塩)で2~3時間少し暗いところで静かにしておくで砂を吐きます。(貝を触ったり、動かしたりしていると砂は吐きません)
ちなみに、しじみは真水につけて砂出しをします。

一口メモ だしは素材によってカリウム量が異なります。カリウムが気になる方は下の表を参考にしてください。

いろいろな「だし」100mlに含まれるカリウム量 (mg)



煮干	<	かつお	<	しいたけ	<	かつお・昆布	<	昆布
25		26		29		63		140

鶏のひと口竜田揚げ

~材料~
(一人分)

漬
け
込
み
用



鶏もも肉……………40g
酒……………1g
生姜……………1.5g
減塩醤油……………4g(小2/3)
みりん……………1g(小1/6)
片栗粉……………8g(大1弱)
サラダ油(吸油量)………10g
きゅうり……………8g(1/8本)
黄ピーマン……………5g

竜田揚げの栄養価

エネルギー	174kcal
たんぱく質	8.0g
水分	50.6g
塩分	0.4g
カリウム	180mg
リン	83mg



- 作り方**
- ①漬け込み用の生姜は皮をむいてすりおろします。
 - ②鶏肉は一口大に切り(1人前2個にします)、漬け込み用の調味料を混ぜ合わせた中に漬けておきます。
 - ③きゅうりは洗って、2cm四方のさいころ状の角切りにします。黄ピーマンは一口大に切り、下ゆでします。
 - ③②に片栗粉をまぶし、180℃に熱した油でからりと揚げます。
 - ④竹串や飾りようじを2本用意し、片方には竜田揚げときゅうり、もう片方には竜田揚げと黄ピーマンを刺します。

一口メモ 鶏の竜田揚げをピンチョス風にしました。
 ピンチョスとはスペイン語で「楊枝」のことです。
 ひとくちサイズのお料理を楊枝にさしたり、スプーンにのせて手で気軽につまめる料理をピンチョスと呼び、おもてなし料理にも使われます。
 いつものおかずも盛付をかえると、一味違った趣でいただけます。

にんじんゼリー

～材料～
 (一人分)



人参……………30g
 水……………30g
 砂糖……………10g(大1強)
 寒天……………0.5g
 レモン汁……………1g

ゼリーの栄養価	
エネルギー	51kcal
たんぱく質	0.2g
水分	57.8g
塩分	0g
カリウム	73mg
リン	8mg

作り方



- ①人参は皮をむいて乱切りにし、柔らかくなるまでゆでます。
- ②ミキサーに①の人参、水、砂糖を入れて攪拌し、鍋に移します。
- ③②に寒天を加えて火にかけ、2分ほど沸騰させて寒天を完全に煮溶かします。
- ④③を火からおろしてレモン汁を加え混ぜ、冷やし固めます。

一口メモ にんじんの赤い色は、体内でビタミンAにかわるカロテンという色素によるもので、体内で必要な分だけビタミンAにかわって体の抵抗力を高め、残りは活性酸素をおさえる抗酸化作用を発揮します。
 東洋医学では生でも煮ても、内臓をあたためる働きがあると考えられています。
 また、おかずだけでなくお菓子にも使える万能な野菜です。

1食当りの栄養価



1食分 - kcal	タンパク質 g	水分 g	カリウム mg	リン mg	塩分 g
698	21.2	356.1	545	269	2.2

北彩都病院 栄養科

追加資料

【電子レンジでかんたん炊飯】

ごはんは炊飯器で炊くものとお思いでしょうが、少量や時間がないときには電子レンジが大活躍なのです♪

2合くらいまでなら、レンジで炊飯できます。

■1合の米でごはんを炊く方法（電子レンジ時間 17分）

【材料】 炊き上がり分量 米飯 390g

米 1合（180ml＝150g）

水 1+1/4 カップ弱（240ml）

【作り方】

- 1) 大きめの耐熱ガラスのボウル（高さ9～10cm）に、洗って水気を切った米を入れて水を注ぎ、端を開けてフタをします※1
（お米をといだらすぐに炊飯できますが、30分ほど水に漬けるとさらにふっくらします）



- 2) 電子レンジのターンテーブル中央にボウルを置き、600Wで5分（500Wなら6分）加熱します
沸騰してきたら、弱（150～200W）に切りかえて6分加熱し、一度取り出して周囲から中心部へと混ぜ、さらに弱で6分加熱します

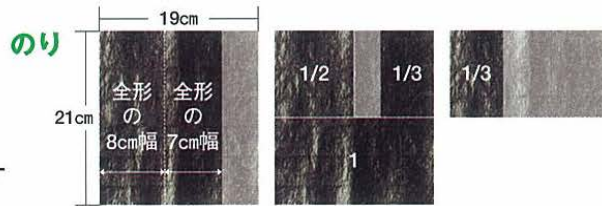
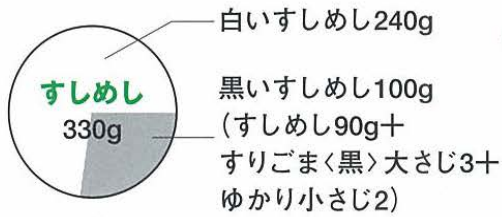


- 3) ボウルを取り出して、10分間蒸らしたらできあがり！
電子レンジの電磁波は、お米に含まれる水分に働きかけ、食品の中からも加熱されます
だから、お米をといですぐに加熱を始めても、ふっくら炊けるのです



※1 ラップでふたをすると、急に吹きこぼれるおそれがあるため、ふた付の容器がないときは耐熱のお皿をふたにするとよいでしょう

【パンダ巻き】



具材
かんぴょうの煮物(10cm長さ)
…4.5cm幅分
やまごぼうのみそ漬け
…薄切り8枚

*飾り巻きずしでは、全形のりの長辺を半分にしたサイズを1枚と考え、記載しています(P.10のりの項参照)

パーツを作る

*耳は最後につけるので
あとから切ります。

目

全形のり8cm幅に黒いすしめし60gを手前1cm、向こう側3cm残して広げます。巻きすを両手でしめ、だ円形にととのえます。長さを半分に切ります。

耳

鼻

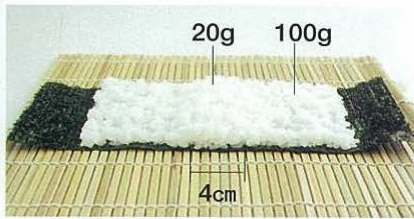
全形のり7cm幅に黒いすしめし40gをおきます。のりの向こうを2cmほどあけて広げ、丸く巻きます。巻きすを両手でしめながら、丸く形をととのえます。巻きすをはずし、長さ半分にし、2本並べて4等分に切ります。

口

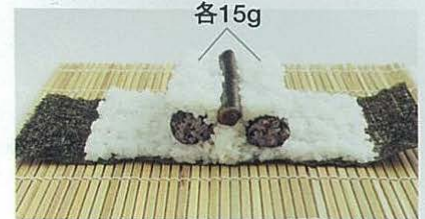
白いすしめし30gをのり幅に合わせて棒状にします。のり1/2にのせ、巻きすで軽くしめて、ややだ円に形をととのえます。巻きすをはずし、上から押さえて縦半分に切ります。

のり1/3に、かんぴょうを手前から4.5cm幅に広げてのせます。手できつめに巻きます。巻きすにはさんで、こすり合わせるようにして丸く形をととのえます。

組み立てる



- 1 巻きすにのり1と1/3をすしめし数粒でつなげ、縦におきます。手前と向こうをそれぞれ6cmあけて100gの白いすしめしを均等に広げます。中央に白いすしめし20gを4cm幅におきます。巻きすを横にし、中央に白いすしめし20gを棒状におき、両側に目をのせます。



- 2 目の間に鼻をおき、両目の上に棒状にした白いすしめし15gずつをのせ、左右は目の端、高さは鼻にそろえます。



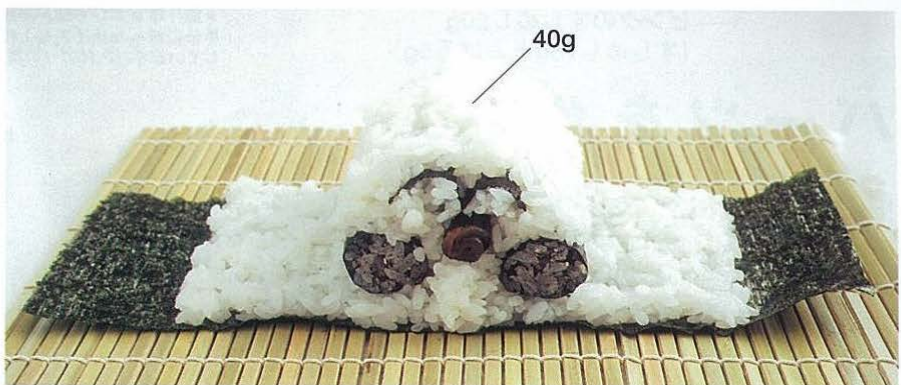
- 3 口は、のりの面を上、鼻中央に合わせて並べてのせます。



- 5 巻きすをおいたまま丸め、のりを片側ずつかぶせてとじます。



- 6 巻きすの端にすしを移して、巻きすをしめながら顔のバランスをととのえ、4等分に切ります。やまごぼうを目の上に1枚ずつのせ、耳のパーツ2個を添えます。



- 4 巻きすをおいたままふためし40gをのせて、口の左右にまで広げます。下ぶくれの顔になるようにととのえます。

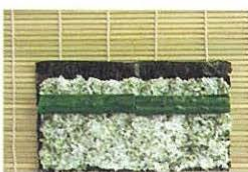
パンダの大好物「笹」を添えて

細巻きのアレンジ「竹(笹)巻き」

「かっぱ巻き」(P.14)のアレンジで「竹巻き」ができます。3個ずつ組み合わせて盛りつければ、笹の完成です。「パンダ」と一緒にお皿に盛りつけます。



材料: 緑のすしめし90g(すしめし85g+青のり5g) のり基本の「1」+1.5cm幅2枚 きゅうり(9cm長さ)



具材のきゅうりは、外側を弓形に切り(P.40参照)、2枚ずつ断面にのり(1.5cm幅)をはさみます。すしめしの上に2組のきゅうりを並べ細巻きの要領で巻き、涙形にととのえます。

「いちばんわかりやすい! 飾り巻きずしの作り方」(主婦の友社) より