

かんたんレシピ

No. 24

手まり寿司

小松菜ときくらげの
オイスターソース炒め

りんごとはちみつのゼリー



🍱 手まり寿司 (5種) 🍱

～材料～ (1人分)

精白米……………75g
(炊きあがり 180g)
水……………105cc
穀物酢……………10g
砂糖……………2g
塩……………0.1g
白いりごま……………1g
甘えび (2尾) ……12g
日本酒(下茹で用)…適量
アボガド(1/12)……8g
マヨネーズ……………3g
なす(1/6)……………10g
ピーマン(1/4)……………6g
サラダ油……………1g
減塩醤油……………4g
みりん……………3g
卵……………15g
砂糖……………2g
塩……………0.4g
サラダ油……………2g

手まり寿司 栄養価

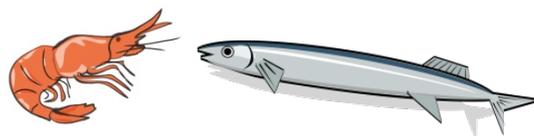
| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 457kcal |
| 蛋白質 | 13.8g |
| 塩分 | 1.5g |
| カリウム | 303mg |
| リン | 184mg |
| 鉄 | 1.4mg |



カニカマ……………8g
しそ(1/2枚)……………0.5g
レモン(1/40)……………3g
さんま(1/10尾)……………15g
減塩醤油……………2g
みりん……………2g
サラダ油……………1g
生姜……………2g

～下処理～

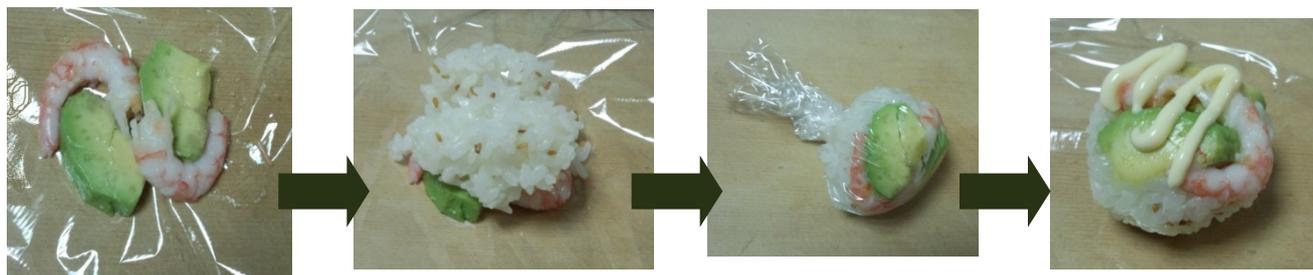
- ・甘えびは殻を剥き尾を取り除きます。
- ・カニカマはほぐして人数分に分けます。
- ・しそは洗って十文字に4等分します(1人2切れ)。
- ・レモンはよく洗い端を切りおとして縦に半分に切り、さらに縦半分に切り、横に薄く10等分します(いちょう切り1人1切れ)。
- ・なすは洗ってヘタを取り、縦に3枚におろし、さらに横2等分し、水にさらしておきます。(1人1切れ)皮の部分は松かさに切れ目を入れます。
- ・ピーマンは洗って縦半分に切り、ヘタと種を除き、さらに横に半分に切ります。(1人1切れ)
- ・さんまは半身を5等分(1人1切れ)にし、減塩醤油とみりんで味付けします。
- ・生姜は洗って皮をむき、すりおろします。
- ・卵を割ってときほぐし、砂糖と塩を混ぜます。
- ・アボガドは皮をむいて、縦に割って種を除き、さらに縦半分に切って横に6等分します。(1人2切れ) ※アボガドは色が変わりやすいので、なるべく最後に準備します。



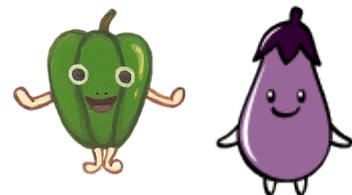
～作り方～

- ① 寿司飯を作ります。炊き上がった米飯をボウルにとり、熱いうちに合わせ酢と白いりごまをふりかけ、木べらで切るように混ぜ、冷まします。
- ② 甘えびを、沸かした湯に日本酒を適量たらし、2、3分茹でてざるに上げ、冷ましておきます(1人2尾)。
- ③ さんまを、サラダ油をひいたフライパンで照り焼きにします。
- ④ なすとピーマンは、サラダ油をひいたフライパンで一緒に焼きます。焼きながら減塩醤油とみりんを加え、照りを出します。
- ⑤ 卵は、サラダ油をひいたフライパンで炒り卵にします。

- 1、 ラップに②のえび、アボガドを中央に寄せて置きます。その上に一人分の寿司飯の1/5をのせ、茶巾絞りにします。
ラップを外し、えびを上にして盛り、マヨネーズを飾ります。



- 2、 ラップにカニカマを置き、その上にしそ、酢飯をのせ、茶巾に絞ります。ラップを外して、カニカマを上にして盛り、レモンを飾ります。
- 3、 ラップに③のサンマを、皮を下にして置き、酢飯をのせ茶巾絞りにします。サンマを上にして盛り、生姜を飾ります。
- 4、 ラップに④の茄子の皮を下にして置き、⑤の炒り卵を散らします。その上に酢飯 1/5 をのせ、茶巾絞りにします。ラップをはずして茄子を上にして置きます。
- 5、 4の茄子と同様にピーマンと卵で作ります。



一口メモ

にぎり寿司 1食(8貫)に含まれる塩分は、一般的に4～5g。寿司は塩分の高くなりやすいメニューですが、寿司飯にごまの風味を加えたり、ネタになる具材にしっかり味付けすることで、全体の塩分を減らすことができます。

小松菜ときくらげのオイスターソース炒め

～材料～ (1人分)

- ・小松菜……………50g
- ・豚ばら肉(スライス)…20g
- ・こしょう……………適量
- ・日本酒……………1g
- ・片栗粉……………1.5g
- ・乾燥きくらげ……………2g
- ・生しいたけ……………10g
- ・サラダ油……………2g
- ・にんにく……………0.5g
- ・オイスターソース……………3g
- ・減塩醤油……………1.5g
- ・ごま油……………1g

小松菜ときくらげの オイスターソース炒め 栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 163kcal |
| 蛋白質 | 5.2g |
| 塩分 | 0.4g |
| カリウム | 221mg |
| リン | 82mg |
| 鉄 | 2.0mg |



～作り方～

- ① きくらげはぬるま湯に浸して戻します。大きいものは一口大に切ります。
- ② オイスターソースと減塩醤油は混ぜ合わせておきます。
- ③ 小松菜は洗って4cmくらいの長さに切り、さっと茹でて水にさらします。
- ④ 豚ばら肉は4cmくらいの長さに切り、こしょうと日本酒をふって、片栗粉をまぶしておきます。

- ⑤ 生しいたけは石づきを除き、5mmくらいの厚めのスライスにします。
- ⑥ にんにくは皮をむいてみじん切りにします。
- ⑦ フライパンにサラダ油を入れ温め、弱火にしてにんにくを香りが出て少し色がつくまで炒めます。
- ⑧ 強火にして豚ばら肉を加え、火が通ったらきくらげ、生しいたけを加え炒めます。
- ⑨ 水気を切った小松菜と②の調味料、ごま油を加え、馴染んだら火からおろし、盛りつけます。

一口メモ

肉や魚に含まれるヘム鉄の吸収率は10～20%、一方野菜や海藻に含まれる非ヘム鉄の吸収率は1～6%です。小松菜やきくらげに含まれる非ヘム鉄も、豚肉など良質なたんぱく質と一緒に摂る事で、腸からの吸収を促進します。

🍏 りんごとはちみつのゼリー 🍏

～材料～ (1人分)

- ・りんご……………20g
- ・レモン汁……………3g
- ・ゼラチン……………1g
- ・熱湯 (ゼラチン用) 9cc
- ・はちみつ……………8g
- ・砂糖……………3g
- ・熱湯……………50cc



りんごとはちみつのゼリー 栄養価

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 50kcal |
| 蛋白質 | 0.9g |
| 塩分 | 0g |
| カリウム | 22mg |
| リン | 2mg |

～作り方～

- ① りんごは皮をむき、1cmくらいのサイの目に切り、レモン汁をふって電子レンジで約2分加熱します (お好みの硬さになるまで)。
- ② ゼラチンに熱湯 (ゼラチン用) をふりかけよく混ぜます。
- ③ ボウルに熱湯を計って入れ、砂糖、①のりんご、②のゼラチンを入れ、よく混ぜます。
- ④ 器に盛り、冷蔵庫で冷やし固めて出来上がりです。

一口メモ

ビタミンCはヘム鉄、非ヘム鉄の両方に作用して、吸収されやすい形に変化させます。ビタミンCを多く含むりんごやレモンなどの果物と組み合わせて食べることで、効率よく鉄を摂る事ができます。

 煎茶 



| 煎茶 栄養価 | |
|-----------|-------|
| エネルギー | 2kcal |
| 蛋白質 | 0.2g |
| 塩分 | 0g |
| カリウム | 22mg |
| リン | 2mg |
| 鉄 | 0.2mg |

～材料～ (1人分)

- ・煎茶……………3g
- ・熱湯……………100cc



1食当りの栄養価

| エネルギー | たんぱく質 | 塩分 | カリウム | リン | 鉄 |
|-------|-------|-----|------|-----|-----|
| kcal | g | g | mg | mg | mg |
| 672 | 20.1 | 1.9 | 568 | 270 | 3.7 |

(医)仁友会 北彩都病院 栄養科