

福科大食育「保護者食育セミナー」
料理教室「飾り巻きずしに挑戦・洋風の茶碗蒸し、サラダといちご大福も」レシピ (H25.3.7)

★飾り巻きずし

お花またはアンパンマン1本分(g)	
◎すし飯(お花、アンパンマンとも共通 1本分)	
米	140
水	200
{ 酢 砂糖 塩	20
	7
	2
◎お花(1本分)	
焼き海苔	全形3枚(全形1枚、3等分5枚、6等分2枚)
でんぶ	20
ほうれんそう	60
塩(ゆでる時)	分量外
チーズ(スティック状)	20
白ごま	2~3
しらす	10
◎アンパンマン(1本分)	
焼き海苔	全形2.5枚(全形1枚、3等分2枚、4等分3枚)
白ごま	5
しらす	20
チーズ(スティック状)	20
ソーセージ	2本(60g)
黒豆(煮豆)	8粒

(お花、1本分)

エネルギー: 725 kcal

食塩相当量: 4.2 g

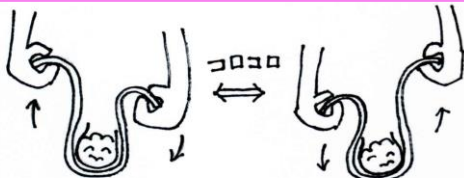
(アンパンマン、1本分)

エネルギー: 905 kcal

食塩相当量: 5.2 g

ポイント!

- ・すし飯は後で合わせ酢を混ぜるので、少し水量をひかえて炊飯しましょう。
- ・すし飯はノリの上に平らに広げ、形を整えながらしっかりと巻きましょう。
- ・お花のほうれんそうのかわりにきゅうり、にんじんなど棒状になる野菜を用いてもOK。
- ・でんぶのかわりにシャケフレークなど用いてもピンク色のお花になります。



【お花の③】まきすの中てころがすようにすると細巻が上手く出来ます。

◎すし飯

- ① 精白米は分量の水で炊飯する。合わせた酢・砂糖・塩を加えすし飯をつくる(すし飯として約300g)。

◎お花

- ② ①のすし飯200gにでんぶを加えてピンク色にする。
- ③ 3等分したノリに、②のすし飯40g程度を巻く(5本)。
- ④ ①のすし飯100g程度にしらすと白ごまを混ぜる。
- ⑤ ほうれんそうは塩ゆでして軽くしぼり、ノリの長さに揃える。
- ⑥ ③の細巻きを2本のせ中央にチーズをのせる。さらに細巻きを3本のせて形を整える。細巻きの隙間にほうれんそうを置く。6等分したノリで形を整えながら巻く。
- ⑦ 全形ノリに④のすし飯を(80g程度)広げる。
- ⑧ ⑦の上に⑥を置く。形を整えながら④のすし飯の残りを追加しながら全体を巻く。8切りに切る。

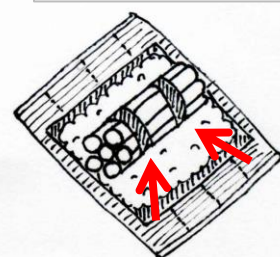
◎アンパンマン

- ② ①のすし飯300g程度にしらすと白ごまを混ぜる。
- ③ 3等分したノリに、②のすし飯40g程度を巻く(2本)。
- ④ ③を縦に切る(口と眉)。
- ⑤ 4等分したノリにチーズを巻く(鼻)。
- ⑥ 4等分したノリにソーセージを巻く(2本)(頬)。
- ⑦ 全形ノリに②のすし飯(160g程度)を広げる。④の2本をノリ面を下にして並べて置く(眉)。その上に②のすし飯を30g程度広げ、⑤のチーズを中央に(鼻)、その両側に⑥のソーセージを置く(頬)。形を整えながら④の1本をノリ面が上になるように置く(口)。残っているすし飯をのせ、形を整えながら、全体を巻く。8切りに切り、半分に切った黒豆を目の部分にのせる。



【お花の⑥⑦】チーズを中央にピンクの細巻とほうれん草をまとめ...

6等分のノリ2枚(→)でぐるりの巻いてとめたものを全形ノリとすし飯の上にのせます。



★コロコロ☆ベジフルサラダ(第3回「たっぷりVego食べる料理コンテスト」入賞作品)

	1人分(g)	
かぼちゃ	25	
きゅうり	20	
にんじん	15	
ミニトマト	15	
シーチキン	10	
マヨネーズ	6	大1/2
粉チーズ	1	
塩	0.1	
こしょう	少々	
サラダ菜	5	

エネルギー: 109 kcal
食塩相当量: 0.3 g

- ① かぼちゃは種をとり、きゅうりは板ずり、にんじんは皮をむき、すべて1cm角のさいのめ切りにする。
- ② かぼちゃ、にんじんを少しかたいめにゆで、ザルにあげる。
- ③ ボールにAを混ぜ合わせ、野菜を加えて和える。
- ④ 皿にサラダ菜をひき、③を盛り付けミニトマトを添える。

ポイント!

・野菜の色を生かしたカラフルなサラダです。コロコロ、サクサク野菜の食感が楽しく、野菜の甘味を感じられる一品です。マヨネーズを少量にしてヘルシーな分、味のアクセントに粉チーズをいれました。(学生アピールポイントより)
・きゅうりの板ずり、とはきゅうりに軽く塩をし、まな板の上で押さえながらころがすこと。きゅうりの緑がより鮮明になり、表面のいぼもとれて皮もしなやかになります。



★豆乳の洋風茶わん蒸し

	1人分(g)	
ブロッコリー	10	
パプリカ(赤)	10	
しめじ	5	
鶏もも肉	10	
調整豆乳	70	
コンソメ	1.5	小1/2
卵	30	
酒	2.5	小1/2
塩	少々	

エネルギー: 123 kcal
食塩相当量: 0.8 g

- ① ブロッコリーは小房に分け、パプリカはさいのめに切っておく。しめじは石づきを落とし、ほぐしておく。鶏肉は一口大に切っておく。
- ② 鍋に豆乳とコンソメを入れて温め、コンソメが溶けたら酒と塩で調味し、火を止め冷ましておく。
- ③ 卵をボールにときほぐし、②を加え、泡立てないように混ぜてこす。
- ④ 茶碗に①の材料を入れて③を注ぎ入れる。蒸気のたった蒸し器に入れ、85~90℃で約15分蒸す。竹串を刺して、出てくる汁が濁っていなければよい。

ポイント!

・和食の茶わん蒸しは卵液とだし汁で作りますが、今回はだし汁の代わりに、豆乳を使ってコンソメ味の洋風に仕立てました。
・卵液は100℃付近の高温で蒸すと“す”が立ちやすく、食感も悪くなるので、85~90℃に保つため火加減に注意し、蒸し器の蓋をずらしたり、ふきんを下にひいたりするとよい。
・蒸し器がなければ、大きめのなべに水を2~3cmはり、ステンレスの落し蓋や耐熱性の平たい皿を逆さに置き、その上に茶わんを置いて蒸すという方法もありますよ。



★いちご大福

	1個分(g)	
白玉粉	10	
水	20	
砂糖	5	
いちご	中1こ	
こしあん(缶)	20	
片栗粉	適量	

エネルギー:

110 kcal

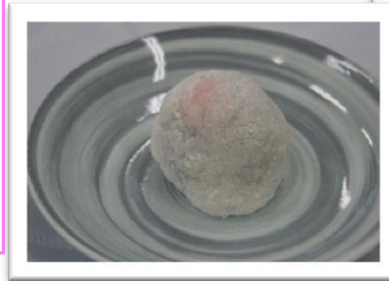
- ① いちごは洗ってへたを包丁で切り、水気をふく。あんは等分に分け、いちごのまわり2/3をあんであんで包んでおく。
- ② 白玉粉、砂糖、水を耐熱容器に入れよく混ぜる。
ラップをして電子レンジで1分30秒ほど加熱。
電子レンジから出してよくねる。さらに様子を見ながら30秒ほど加熱し、もう一度よくねる。(電子レンジによって加熱時間は調節してください)

コシが出てきたら片栗粉をしいたバットにとり、粉をまぶして人数分に分ける。

- ③ ②のおもちを丸く手でのばし、いちごあんの上から包む。

ポイント!

- ・子どもたちはこねて丸めるのが大好きです。火を使わず電子レンジでできるので、安心です。
- ・白玉粉はもち米を水に漬けて細かくひき、乾燥させたものです。
- ・いちごの甘酸っぱさ、こしあんの甘味、やわらかいもち生地の相性がバツグンです!



おもちで巻くように包んでもよい