

安佐南区

レモンちらし寿司 蒸し豆腐のとろみあんかけ
ニラともやしのお浸し 瀬戸内コンポート



元気じゃけんひろしま21
マスコットキャラクター
「そらママ」

献立作成：安佐南区すこやか食生活推進リーダー、安佐南区食生活改善推進員



【一人分の栄養価】

エネルギー：603kcal
たんぱく質：31.7g
脂 質：10.8g
炭 水 化 物：90.0g
塩 分：3.0g
野菜の使用量：152g

主 食 レモンちらし寿司

材料（2人分）

米	1合
水	1カップ
昆布	1g
レモン果汁	大さじ2
米酢	小さじ2
砂糖	小さじ2
塩	少々
焼きあなご(たれ付き)	40g
にんじん	20g
水	1/4カップ
A 砂糖	小さじ1/2
塩	少々
青じそ	2枚
白ごま	小さじ1/3
卵	1/2個
片栗粉	少々
B 砂糖	少々
水	少々
サラダ油	少々
えび	2匹
塩	少々
レモン(飾り)	少々

作り方

- ① 米を洗い、水、昆布と一緒に炊く。
- ② レモン果汁、米酢、砂糖、塩を混ぜて合わせ酢を作り、炊いたごはんとは混ぜ合わせる。
- ③ 焼きあなごは1cm幅に切る。
- ④ にんじんはいちょう切りにし、Aで煮含める。
- ⑤ 青じそはせん切りにし、水にさらして絞る。
- ⑥ 白ごまは炒しておく。
- ⑦ 卵を溶き、Bと混ぜ合わせ錦糸卵を作る。
- ⑧ えびは殻をむき、背わたをとり塩ゆでにする。
- ⑨ ②の酢飯と③④⑤⑥の具材を混ぜ合わせる。
- ⑩ 皿に⑨を盛りつけ、錦糸卵、えび、いちょう切りにしたレモンを飾る。

主 菜 蒸し豆腐のトロみあんかけ

材料（2人分）

豆腐	1/2丁
小松菜	1/5束
鶏ミンチ肉	80g
A しょうが	少々
片栗粉	小さじ2
塩	少々
だし汁	3/4カップ
なめこ	1/2袋
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
片栗粉	小さじ2
水	小さじ2

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパー等に包み、電子レンジで加熱し、水気を切って崩す。
- ② 小松菜はゆでて、みじん切りにする。
- ③ しょうがをみじん切りにする。
- ④ Aを混ぜあわせ4等分にする。
- ⑤ ④を1つずつラップに包み、茶巾に形をととのえる。耐熱容器に入れ、電子レンジで3～4分加熱する。
- ⑥ だし汁を煮立て、なめこしょうゆ、みりん、同量の水で溶いた片栗粉を加える。
- ⑦ 皿に⑤を盛り、⑥のあんをかける。

副 菜 ニラともやしのお浸し

材料（2人分）

ニラ	40g
にんじん	20g
もやし	1/2袋
油揚げ	1/3枚
みょうが	20g
A だし汁	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
かつお節	少々
ミニトマト	4個

作り方

- ① ニラは3cmの長さ、にんじんは長さ3cmのせん切りにする。
- ② にんじん、もやし、にらをゆでる。
- ③ 油揚げは油抜きした後、長さ3cmのせん切りにし、フライパンで焼く。
- ④ みょうがは縦半分に切り、せん切りにする。
- ⑤ Aを混ぜて、②、③、④とかつお節を和える。
- ⑥ 皿に盛り、ミニトマトを飾る。

デザート 瀬戸内コンポート

材料（2人分）

夏みかん	1/2個(140g)
砂糖	大さじ2
レモン果汁	大さじ1
水	1/4カップ
ラム酒	小さじ1

作り方

- ① 夏みかんの皮を厚くむいて、房から果肉を取り出す。
- ② 鍋に果肉と砂糖、レモン果汁、水を入れ、中火で10分ほど煮る。
- ③ ラム酒を加え、3分煮詰め火を止める。
- ④ 粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

★瀬戸内コンポート

夏みかん以外のかんきつ類(はるか、清美等)でもおいしくできます。