

中区

江波巻き、小松菜とミニトマトの卵とじ
にんじんとセロリのゼリー寄せ、しいたけのチーズ焼き



元気じゃけんひろしま 21
マスコットキャラクター
「どらママ」

献立作成：中区すこやか食生活推進リーダー、中区食生活改善推進員



【一人分の栄養価】

エネルギー：558kcal
たんぱく質：24.4g
脂質：18.2g
炭水化物：75.7g
塩分：2.3g
野菜の使用量：130g

主食 江波巻き

材料（2人分）

ごはん	300g
広島菜漬け	30g
かつお節	小1袋
鮭フレーク*	30g
白ごま	小さじ1
焼きのり	2枚

作り方

- ①広島菜漬けはさっと洗って絞り、1cm程度に刻み、かつお節と和える。
- ②鮭フレークと白ごまを和える。
- ③巻きすに焼きのりをのせ、ごはんを半分に分けて、①と②をそれぞれを具にして巻く。両端をおさえて閉じる。
- ④1本を半分に切り分けて2種類を盛りつけする。

*市販鮭フレーク（塩分4%）を使用。

主菜 小松菜とミニトマトの卵とじ

材料（2人分）

小松菜	1/3束
ミニトマト	6個
卵	2個
かつお節	小1袋
白だし*	小さじ2
油大さじ	1/2

作り方

- ①小松菜を3cm程度に切る。ミニトマトはヘタを取る。
- ②ボウルに卵を溶きほぐし、かつお節と白だしを混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、小松菜を炒める。
トマトを加え、軽く炒めて②を入れ、加熱する。

*市販白だし（塩分10.2%）を使用。

副菜 にんじんとセロリのゼリー寄せ

材料（2人分）

にんじん	1/3 本
セロリ	50 g
塩	0.8 g
広島産レモン	スライス 1 枚
オレンジジュース	120ml
粉ゼラチン	2.5g
レモン果汁	5ml
	(好みの量)

作り方

- ①にんじんの皮をむき、薄いいちょう切りにする。セロリは筋を取り、薄切りにする。
(スライサーを使うと手早くできる。)
- ②①に塩を振り、10分程度置きしんなりさせる。さっと水洗いして水気を絞る。
- ③②といちょう切りにしたレモンを順に容器に入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ④オレンジジュースを80℃以上に熱し、ゼラチンを振り入れて溶かす。好みにレモン果汁を加える。
- ⑤③の容器に④を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

副菜 しいたけのチーズ焼き

材料（2人分）

生しいたけ	4 枚
マヨネーズ	大きじ 1
チーズ(溶けるタイプ)	20 g
粗挽き黒こしょう	少々

作り方

- ①しいたけの石づきを取る。*
- ②しいたけの内側にマヨネーズを塗り、チーズをのせる。
- ③オーブントースター（中火）で約10分焼く。
- ④黒こしょうをふりかける。

*先にしいたけのみレンジで1分間加熱しておくと、③の焼き時間を短縮できる。

★江波巻き

江波巻きはかつて中区江波の海苔漁師が食べていた漁師飯でした。巻き終わりに両端を閉じて中身の具が出ないようにしていることが特徴です。沖に出る際に懐に入れて簡単に持ち運ぶことができる上、時間のない仕事の合間に、^{かい}を^こしながら片手で食べられるものでした。

一般的な巻きずしとは異なり、酢飯ではなくごはんを使用します。また、具は漬物など手軽で保存性の高い具を入れます。

現在、広島湾で海苔の養殖は行われていませんが、地域の食文化として江波巻きを作ってみませんか。子どもでも作ることができます。ご家庭にある好みの具材を入れて楽しみましょう。

<ポイント>

質の良い海苔の見極め方は「焼くと深い緑色になり、ツヤがあること。」です。

