



～1日目標量～
男性 7.5g未滿
女性 6.5g未滿



ひとつまみ 0.5g

ひとつまみ 0.5g

*押しぬき寿司 (主食 1.5 づ、主菜 0.5 づ)

材料 2人分

[寿司めし]

米 …… 130g

水 …… 165cc

酒 …… 大さじ 3/4

[合わせ酢]

酢 …… 大さじ 2

砂糖 …… 大さじ 1

塩 …… 小さじ 1/2

[中の具]

ごぼう …… 13g

人参 …… 10g

小えび …… 25g

れんこん …… 10g

A { 砂糖 …… 大さじ 1
醤油 …… 大さじ 1/2
だし汁 …… 50cc

[外の具]

酢魚(このしろ) …… 5g×2切れ
(塩 — 適宜、酢 — 小さじ 1)

干し椎茸 …… 1/2 枚

B { 砂糖 …… 大さじ 1/2

醤油 …… 大さじ 1/4

戻し汁 …… 大さじ 1 と 1/2

卵 …… 1/2 個

(塩、油 — 少々)

えびそばろ …… 大さじ 1/2

グリーンピース(水煮) …… 6粒

《本日のメニューです》



イタドリのおえもの



作り方

- ① 魚は下ごしらえをして塩、酢につけておく。米は水・酒・だし昆布で炊く。
- ② ごぼうは笹がき、人参はせん切り、れんこんは薄いいちょう切りにして、えびと一緒に A の調味料で煮る。
- ③ 干しいたけは水で戻し、いちょう切りにして B の調味料で煮る。
- ④ 炊きあがったご飯に合わせ酢を混ぜ、軽く汁気をきった②の具を混ぜ合わせる。
- ⑤ 卵は薄焼きにして、錦糸卵にする。
- ⑥ 押し抜き箱を酢でぬらし、すし飯を詰め、上の具を彩りよく並べ、押し蓋で抜き、皿に盛って、出来上がり♪

一人前

エネルギー 374Kcal タンパク質 10.6g 脂質 2.5g 食塩相当量 3.1g

押しぬき寿司とは…

皆さんが集まるお祭りやお正月、節句、お盆などの行事の際に作られています。酢魚は旬の魚を使っており、食べると安心する家庭の味です。



***まるごとレンジなす (副菜 1つ)**



材料	2人分
なす	200g
しょうが	小さじ1
大葉	2枚
削り節	1袋 (2g)
しょうゆ	小さじ1/2
もろみみそ	小さじ1

- ① なすは、半分に切り水にサッとくぐらせ、ラップに包み電子レンジ600wで約3分ほど加熱する。
- ② 水にとり冷まし食べやすい大きさに手でさく。水けを切る。
- ③ みそとしょうゆ、削り節をなすと混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り、細目の千切りにした大葉としょうがをのせる。

西条産の絹皮なすを知っていますか？生で食べられるほどアクが少なく水々しい野菜です。



エネルギー50Kcal タンパク質2.3g 脂質0.3g 食塩相当量0.3g

***おねり (副菜 2つ)**

材料	2人分
じゃがいも	80g
かぼちゃ	80g
とうもろこし粉	40g
小松菜	30g
いりこ	5g
水	240cc
みそ	大さじ1
ねぎ	20g



- ① いりこはわたを除いていりこだしを作る。小松菜はさっとゆでて3cmのザク切りにする。じゃがいもとかぼちゃは皮をむいて1口大の大きさに切る。
- ② だし汁にじゃがいもとかぼちゃを入れて煮る。
- ③ 煮立ったら小松菜とみそを入れる。
- ④ とうもろこし粉を加え、固まらないようにかき混ぜる。
- ⑤ 最後にねぎを入れる。



石鎚山のふもとでとれる、とうきびや野菜を使って作っていた山間部の料理です。

1人分

エネルギー151Kcal タンパク質4.4g 脂質1.4g 食塩相当量0.9g

***はだか麦のパウンドケーキ (間食 0.5つ)**



材料	1本分
はだか麦粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
砂糖	100g
塩	小さじ1/2
たまご	2個
バター	100g

- ① はだか麦粉とベーキングパウダーは混ぜ合わせてふるっておく。
- ② バターは室温に戻しておく。
- ③ ボウルにバターを入れ泡だて器でクリーム状になるまで混ぜる。砂糖と卵を少しずつ入れながらさらに混ぜる。
- ④ ③に①を入れさっくり混ぜる。
- ⑤ オーブンを180℃で余熱しておく。
- ⑥ 生地を型に入れ約30分焼く。
※上部が焦げそうな時は、アルミホイルでふたをする。

愛媛県のはだか麦は日本一です。西条市は作付け面積と生産量は日本一です。



1切れ分

エネルギー106Kcal タンパク質1.8g 脂質6.5g 食塩相当量0.2g