



### \* ぶいの昆布巻き

材料4人分

- ・昆布 (20 cm長さ) ・2枚
- ・ぶり・・・・・・・・100g
- ・かんぴょう(乾燥) ・7g
- A 昆布の戻し汁 ・200ml
- 砂糖・・・・・・・・大さじ1
- しょうゆ・・大さじ1
- 酒・・・・・・・・大さじ1
- みりん・・・・大さじ1

〈1人分〉エネルギー87kcal

たんぱく質 6.3g 脂質 4.5g

炭水化物 7.8g 食物繊維 3.5g

食塩相当量 0.9g

#### 作り方

- ① 昆布はたっぷりの水で10分ほど浸し、半分の長さに切る。戻し汁は取っておく。かんぴょうは水で濡らしてから塩でもみ、流水で洗い流す。たっぷりの水で10分ほどつけて戻し、水気を絞る。
- ② ぶりは皮を取り除き、4等分の棒状に切る。
- ③ 昆布が縦長になるように置き、ぶりを1本ずつのせて巻き、かんぴょうで結ぶ。かんぴょうは本数分に切らず、結んで切る、結んで切るを繰り返すと無駄が出ない。余ったかんぴょうは、巻きずし用にとっておく。
- ④ 鍋にAを合わせてひと煮立ちさせる。③を重ねないように並べ、落とし蓋をして弱火で40分ほど煮る。巻きずし用のかんぴょうも一緒に煮る。

### \* 彩りゆずなます

材料4人分

- ・大根・・・・・・・・80g
- ・人参・・・・・・・・24g
- ・きゅうり・・・・・・・・50g
- ・ゆずの皮・・・・1/2個分
- ・ゆずのしぼり汁・大さじ2
- ・塩もみ用・・・・小さじ1/3

#### 作り方

- ① 大根と人参は皮をむき、4～5cmの千切りにする。きゅうりも同じように千切りする。
- ② それぞれ別のボールに入れて分量の塩を振り、しんなりするまで5分ほど置く。水気をしっかり絞る。
- ③ ゆず皮は白い部分を取り除き、千切りにする。
- ④ ボウルに②と③とゆずのしぼり汁を加え、和える。

〈1人分〉エネルギー10kcal たんぱく質 0.3g 脂質 0.1g 炭水化物 2.7g 食物繊維 0.9g 食塩相当量 0.1g

### \* ナッツ入りカレー田作り

材料4人分

- ・カタクチイワシの素干し・・・・20g
- ・素焼きナッツ・・・・・・・・1袋 (20g)
- ・バター・・・・・・・・大さじ1/2 (6g)
- ・カレー粉・・・・・・・・小さじ1/2

- ① フライパンにバターとごまめを入れ、ごまめがカリッとなるまで炒める。
- ② 火を止め、ボウルにあげ、カレー粉とナッツを加えさっと混ぜる。

〈1人分〉エネルギー58kcal たんぱく質 4.3g 脂質 4.3g 炭水化物 1.4g 食物繊維 0.7g 食塩相当量 0.2g

## \* 伊達巻き

材料**8**人分

- ・卵・・・・・・・・・・3個
- ・はんぺん・・・・・・・・120g
- A [ 砂糖・・・・・・・・大さじ3
- [ だし汁・・・・・・・・大さじ3
- ・サラダ油・・・・・・・・小さじ1

〈1人分〉エネルギー56kcal

たんぱく質 3.9g 脂質 2.2g

炭水化物 5.3g 食物繊維 0g

食塩相当量 0.3g

作り方

- ① ボウルにはんぺんを入れて、手やフォークなどでつぶす。卵とAを加え、泡だて器で混ぜる。
- ② 玉子焼き器全体にサラダ油を塗り、①を流しいれる。
- ③ アルミホイルで蓋をし、弱火で焼き色がつくまで10~12分焼く。バットの裏側などにひっくり返してのせ、滑らせて玉子焼き器に戻す。再度アルミホイルで蓋をし、2~3分焼く。
- ④ 長い側面を1cm幅に縦に切り、巻きずし用に残しておく。
- ⑤ 巻きずしに始めに焼いた面を下にして置き、手前から巻いていく。両端を輪ゴムで止め、粗熱をとる。
- ⑥ 粗熱がとれたら8等分に切る。

## \* 牛肉の八幡巻き

材料**4**人分

- ・ごぼう（15~16cm長さ）・40g
- ・人参（15~16cm長さ）・・40g
- ・牛もも肉  
（しゃぶしゃぶ用）・・・・・・・・100g
- A [ だし汁・・・・・・・・・・200ml
- [ しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
- [ みりん・・・・・・・・大さじ1
- ・片栗粉・・・・・・・・・・少々
- B [ しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
- [ 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
- [ 酒・・・・・・・・・・大さじ1

〈1人分〉

エネルギー91kcal たんぱく質 5.9g

脂質 3.9g 炭水化物 8.0g

食物繊維 1.0g 食塩相当量 0.9g

作り方

- ① ごぼうは皮をこそげ、洗う。長さ15~16cm、太さ5mm程度の細切りにし、5本作る。水につけてアクをとる。人参も皮をむき、同様に細切りにし、5本作る。巻きずし用に各1本分は残しておく。※太ければ本数を増やしてよい。
- ② 鍋にAの調味料をいれ、煮立てる。ごぼうと人参（巻きずし用も一緒に）を加え、中火にして柔らかくなるまで15分ほど煮る。
- ③ 牛肉を1切れずつに分け、2~3枚ずらして並べる。内側に片栗粉を軽く振る。
- ④ ごぼうと人参を2本ずつ市松模様のように並べ、肉に対して斜めに置き、巻いていく。2本作る。巻き終わったら手で軽く握るようにし、太さをそろえる。
- ⑤ フライパンにサラダ油小さじ1を加え、巻き終わりを下にして並べる。強火にして転がしながら、周りがかんがりするまで焼く。全体に焼き色がついたら、余分な油をキッチンペーパーでふき取り、Bを加えて弱火で転がしながら照りをつける。
- ⑥ バットにあげ粗熱をとる。1本を6等分する。

## \*巻きずし

### 材料4人分

- ・ごはん・・・・・・・・・・200g
- 〈すし酢〉
- 酢・・・・・・・・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
- A { 伊達巻の余り・・・・・・・・1本
- 八幡巻きのごぼうと人参・各1本
- 昆布巻きのかんぴょう・・・・1本
- きゅうり・・・・・・・・細切り1本
- ・巻きずし用のり・・・・・・・・1枚

### 作り方

- ① ごはんに〈すし酢〉を加え、混ぜる。
- ② 巻きずしにのりを置き、ご飯を乗せる。
- ③ Aを①にのせ、手前から巻いていく。
- ④ 8等分にする。(1人2切れ)

### 〈1人分〉

エネルギー104kcal たんぱく質 2.4g 脂質 0.8g  
炭水化物 21.7g 食物繊維 0.1g 食塩相当量 0.5g

## \*りんごのケーキ

### 材料パウンドケーキ型1本分(8切れ)

- ・りんご・・・・・・・・・・1個
- ・ホットケーキミックス粉・・100g
- ・卵・・・・・・・・・・1個
- ・砂糖・・・・・・・・・・25g
- ・バター・・・・・・・・・・50g
- ・紅茶の茶葉・・・・・・・・1/2パック

### 〈1人分〉

エネルギー126kcal たんぱく質 1.9g  
脂質 6.4g 炭水化物 16.5g 食物繊維 0.7g  
食塩相当量 0.2g

### 作り方

- ① バターをレンジで温め、溶かしておく。オーブンは180度に予熱しておく。砂糖と卵を加え、よく混ぜる。
- ② ①に紅茶の茶葉、ホットケーキミックス粉を加え、混ぜる。パウンドケーキ型に流し入れる。
- ③ りんごをくし形切りにし、種を取り、薄切りにする。(皮をむいたものとむかないものに分けると紅白になる。)
- ④ りんごを②の生地に埋めるようにさしていく。
- ⑤ 予熱したオーブンで30~40分焼く。
- ⑥ 型から取り出し、8等分に切る。

### 西条市食生活改善推進員とは

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、健康づくり活動を「食」を通して地域で推進しているボランティア団体です。子ども、若者、働き世代、高齢者、男性を対象とした健康・食生活をテーマに月1回程度、各地区の公民館で料理講習会などの活動をしています。

### ★問い合わせ先★

中央保健センター ☎0897-52-1215

