

## 令和5年度 分かる！身につく！栄養講座

実習献立『食事と栄養で健康に』

1日目標量

男性 7.5g未滿

女性 6.5g未滿



ひとつり 0.1g



ひとつまみ 0.5g

## ※ 押しぬき寿司 (主食1.5つ・主菜0.5つ)

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)		
えびそぼろ	大さじ1/2	
グリーンピース(水煮)	6粒	



## 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・出し昆布で炊く。
- 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 炊き上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。

※ ほうれん草の磯あえ (副菜1つ)

作り方

- ① 白菜、ほうれん草は1cmの幅に切っておく。
- ② 切り干し大根は水でもどし、小さく切っておく。
- ③ ①と②をゆでる。
- ④ ③を水にとり、水気をよく切る。
- ⑤ しょうゆとさとうを混ぜ④の野菜とあえる。  
焼きのりを入れてさっと混ぜる。



1人分

エネルギー18Kcal タンパク質1.4g 脂質0.2g 食塩相当量0.2g

西条産ののりをほうれん草であえると磯の香りの良いあえ物になります。

※ 里芋のみそ汁 (副菜0.5つ)

作り方

- ① 里芋は、皮をむき一口大に切り下茹でする。
- ② 玉ねぎはくし形に切る。ねぎは小口切りにする。
- ③ だし汁に、里芋、玉ねぎを入れひと煮立ちさせる。
- ④ みそをとき入れ、器に盛り付け  
ねぎを散らす。



1人分

エネルギー28Kcal タンパク質1.1g 脂質0.3g 食塩相当量0.6g

西条で昔から食べられていた里芋のみそ汁にしました。

※ 裸麦クッキー (間食0.5つ)

作り方

- ① はだか麦はたっぷりの水(分量外)を入れ中火で熱し沸騰したら15~20分程度時々かき混ぜながらはだか麦の中心が透明になるまでゆで、ざるに上げて水洗いして水気を切る。
- ② オーブンは180℃に予熱する。バターは室温にもどしておく。
- ③ ボウルにバターと砂糖を入れて白っぽくなるまで混ぜ溶き卵を少しずつ加えて混ぜる。はだか麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまでゴムベラで混ぜはだか麦を加えてさらに混ぜる。
- ④ 鉄板にクッキングシートを敷き、③をスプーンですくって丸く形をととのえる。180℃に予熱したオーブンで13~15分程焼く。



1個分

エネルギー125Kcal タンパク質2.2g 脂質6.1g 食塩相当量0g

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。

