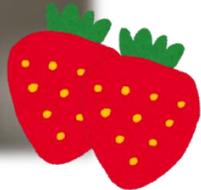


入学・進級・お節句などのお祝いに 季節を感じる食事 世代別健康に配慮したメニュー（行事食）

《うずまき寿司》



《いちごミルク大福》



1食分の参考献立



季節の野菜を添えて

うずまき寿司、アスパラの胡麻ドレッシング、いちごミルク大福

【うずまき寿司 作り方】

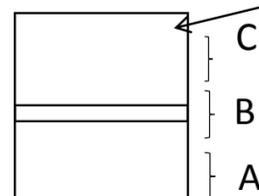
- ① ※1の分量で、ごはんを硬めに炊き、すし飯を作る。
- ② すし飯をA(120g)、B(100g)、C(120g)に分ける。
- ③ 3色のすし飯を作る。

A・・・さくらえびに熱湯をかけ、細かく切り、120gのすし飯に混ぜる。

B・・・ボウルに卵、砂糖、塩を入れて溶く。よく温めたフライパンに油をひかずに流し込み、炒り卵を作る。100gのすし飯に混ぜる。

C・・・すし飯にあおさのりを混ぜる。

- ④ 焼きのり2枚を縦に貼り合わせる。(飯粒で)



上の1cmは、すし飯を置かない

⑤ ラップを焼きのりよりも少し大きめに切り広げ、その上に焼きのりを敷く。のりの上に下からA、B、Cの順番にすし飯をのせる。一番上の巻き終わりのところはすし飯を置かず、1cmくらいあけておく。

⑥ Aのすし飯の上にゆでた芝えびを1列に並べ、ラップのまま下からぐるぐると巻いていく。

⑦ 綴じ目を下にしてしばらくおいて落ち着かせてから、適当な大きさに切る。

【うずまき寿司 材料】(2人分)

A	すし飯	120g
	さくらえび	20g
B	すし飯	100g
	卵	1個半(80g)
	砂糖	大さじ1
	塩	ひとつまみ
C	すし飯	120g
	あおさのり	2g
	しばえび	40g
	焼きのり	2枚

※1すしめし(約1.1kg)の分量
⇒米3カップ(200cc×3)、水600cc
酢80cc、砂糖大さじ4、塩小さじ1

※小さじ1は5cc、大さじ1は15cc



【いちごミルク大福 材料】(12個分)

白玉粉 …………… 100g
砂糖 …………… 50g
牛乳 …………… 180g
食塩 …………… ひとつまみ
練りあん …………… 240g
いちご …………… 12個
コーンスターチ(又は片栗粉)
…………… 適量



【いちごミルク大福 作り方】

- ① 練りあんを電子レンジに1分かけ、水分をとばす。
- ② ①のあんを20gの塊に分け、丸める。
- ③ 白玉粉に少しずつ牛乳を混ぜる。(一度に混ぜるとダマになってしまうので、注意する。)
- ④ いちごを②のあんて包む。
- ⑤ ③に砂糖、塩を入れ、深めの皿に入れ、ラップをして電子レンジに3分かける。電子レンジから取り出し、よく混ぜてからさらに3分かけ、さらによく練る。
- ⑥ ⑤の生地をコーンスターチを広げた上に広げ、12等分に四角に切る。
- ⑦ ⑥の生地を手のひらに伸ばし④のいちごの先が上になるように包む。

いちごミルク大福 1個分:エネルギー108kal、たんぱく質2.0g、脂質0.6g、食塩相当量0.1g