

子ども料理教室

開催日：令和元年7月20日(土)

担当グループ：茨木市地域活動栄養士会 ヘルシーサポート茨ラッキー

テーマ：茨木^{いばらき}巻き^まを作^{つく}ってみよう！

ほんじつ こんだて
本日の献立



いばらきま
☆茨木巻き

☆かぼちゃのバター^や焼き

せいりょうかじる
☆清涼花汁

なつやさい
☆ささみと夏野菜のサラダ

ぎゅうにゅうい
☆牛乳かん入りフルーツポンチ

いばらきし はな
茨木市のシンボルの花はバラです。

そこでバラの^{かたち}形をした^ま巻き^{すし}寿司

なので「茨木^{いばらきま}巻き」と名付けました。

ひとり分の栄養価

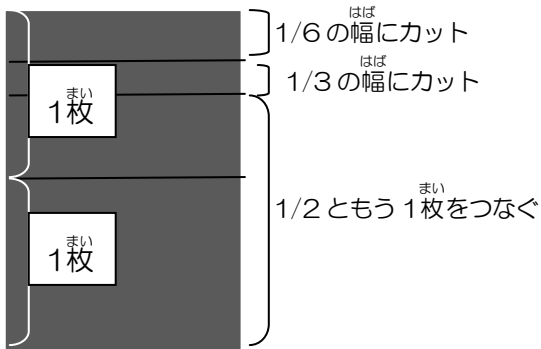
献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	たんすいかぶつ 炭水化物 (g)	しょくえんそうとうりょう 食塩相当量 (g)
いばらきま 茨木巻き (1/3 本分)	300	11.0	7.0	47.6	1.0
かぼちゃのバター ^や 焼き	62	0.7	3.2	7.7	0.1
せいりょうかじる 清涼花汁	54	2.0	0.2	10.9	1.0
なつやさい ささみと夏野菜のサラダ	102	8.0	4.6	7.2	0.6
ぎゅうにゅうい 牛乳かん入りフルーツポンチ	139	1.5	1.3	30.7	0.0
合 計	657	23.2	16.3	104.1	2.7

いばらきま
☆茨木巻き

ざいりょう (1本分)
材 料

すし飯	320g
さけ 鮭フレーク	20g
いりごま	大さじ 1・1/2
ほうれん草	50g
卵	2個
砂糖	小さじ 2
塩	少し
油	大さじ 1/2
焼きのり	2枚

*焼きのり 1枚は 1/3 と 1/6 に分ける。残りの 1/2 ともう 1枚を足してご飯でつなぐ。



④



⑤

⑥ ⑦

つくりかた
作り方

- ① すし飯90gを別の器にとり、鮭フレークといりごまを混ぜて半分に分けておく。
- ② 卵は割りほぐして砂糖と塩を混ぜ、卵焼き器に油をひいて薄焼き卵を2枚作る。
- ③ ほうれん草は茹でて水にとり、水気を絞って3等分する。
- ④ 巻き簾に薄焼き卵を1枚置き、鮭フレークを混ぜたご飯の半分量を全体に広げ巻き簾できっちり巻く。
- ⑤ 巻き簾に残りの薄焼き卵を広げ、残りの鮭フレークを混ぜたご飯を広げる。④の卵で巻いたすし飯を手前において芯にして、巻き簾を使ってしっかりと巻く。
- ⑥ 巻き簾に繋いだ焼きのりを縦長に置き、白いすし飯を向こう側を1.5cm程度あけて広げる。
- ⑦ すし飯の手前から1/3のところと向こうから1/6と2/6のところに菜箸で溝を作る。
- ⑧ 手前の1/3の溝のところに1/6枚ののりをのせ、向こうから2/6の溝のところに1/3枚ののりをのせ、再度のりの上から菜箸で押さえる。
- ⑨ 3本の溝ののりの上にほうれん草をのせる。
- ⑩ 中央に⑤の卵巻きをのせ、ほうれん草と卵巻きをお押さえるようにしっかりと巻く。
- ⑪ 両端を押し込むようにして巻き終わりを下にして、巻き簾で形を整える。食べやすい大きさに切り分ける。



⑧



⑨



⑩



⑪

☆かぼちゃのバター焼き

ざい 材	りょう 料	(4人分)
かぼちゃ		150g
バター		15g

つく かた 作り方

- ① かぼちゃは種を除いて 8 ミリ幅の食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにバターを入れて中火にかけ、溶けたらかぼちゃを入れ両面を焼く。

☆清涼花汁

ざい 材	りょう 料	(4人分)
そうめん		1束
ゆば湯葉		1枚
オクラ		2本
にんじん		40g
みず水		800ml
こんぶ		10cm角
かつおぶし		20g
しょうゆ		小さじ1
しお塩		小さじ1/3

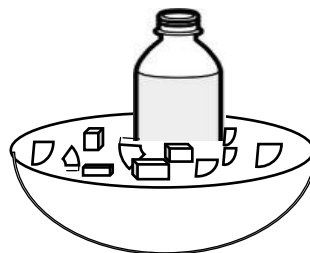
つく かた 作り方

- ① 一番だしをとる。こんぶを水に浸け、30分置いておく。弱火にかける。こんぶに泡がついてきたらこんぶを取り出す。火力をあげ、沸騰したらかつおぶしを入れ、火を止め、かつおぶしが沈んだら濾す。
- ② そうめんは半分に折り、沸騰したお湯でゆでる。流水で洗い、ぬめりを取り、水気を切る。
- ③ オクラは板ずりをして小さく切る。にんじんはゆでて花形に抜く。
- ④ だし汁にしょうゆ、塩で味をつける。器にそうめんと他の食材を盛り付け、だし汁をかける。

☆ささみと夏野菜のサラダ

ざい 材	りょう 料	にんぶん (4人分)
ささみ	100g	
しお 塩	しょうしょう 少々	
さけ 酒	こ 小さじ2	
きゅうり	しょう ほん 小 1本	
トマト	こ 2個	
コーン	20g	
たまねぎ	40g	
おおば 大葉	まい 3枚	
チーズ	20g	
A	しょうゆ	こ 小さじ2
	す 酢	おお 大さじ1
	さとう 砂糖	こ 小さじ2
	ごま油	おお 大さじ1

つく り方
① ささみは塩、酒をふり、ラップをして電子レンジで加熱し、筋を取りながら細かく裂く。
② きゅうりは板ずりをして熱湯をかけ斜めに切り、さらにせん切りにする。トマトはうすい半月切りにする。
③ たまねぎと大葉はせん切りにして水にさらし、キッチンペーパーでしっかり水気をとる。
④ トマト以外の材料をAの調味料であえる。トマトを器に敷き、上にかける。



☆牛乳かん入りフルーツポンチ

ざい 材	りょう 料	にんぶん (6人分)
こなかてん 粉寒天	2g	
さとう 砂糖	おお 大さじ1と1/2	
みず 水	100ml	
ぎゅうにゅう 牛乳	200ml	
すいか	100g	
パイン缶	き 2切れ	
キウイフルーツ	こ 1/2個	
サイダー	500ml	
ラムネ	10g	

つく り方
① なべに分量の水と粉寒天を振り入れ、火にかける。中火で混ぜながら粉寒天を煮溶かす。溶けても2分くらい沸騰させる。
② さとうを入れて溶けたら牛乳を入れてよく混ぜて濾し、バットに流しいれ冷蔵庫で冷やす。
③ ②を好みの大きさに切る。くだものは食べやすく切る。
④ 大器に牛乳かんとくだものを入れ、常温のサイダーボトルを中央におく。サイダーボトルの中に、1つずつラムネを入れてみよう。