



食のみかわ

おしながき

食改さんの料理紹介 No.31



「食のみかわ おしながき」は、食生活改善推進員（通称…食改さん）による料理のレシピ紹介のコーナーです。

今月のおすすめ一品目

年長児おやこクッキングで作った料理です。

彩りちらし

材料（4人分）

酢飯用

- ・ 精白米……………2 合
- ・ A（酢40ml、砂糖大さじ1、塩小さじ2分の1）
- 混ぜ込み用
- ・ 焼きのり……………1 枚
- ・ みつば……………1 束
- ・ 鮭フレーク……………30 g
- ・ 白ごま……………大さじ2

飾り付け用

- ・ 魚肉ソーセージ（細め）…2 本
- ・ 枝豆……………8 房
- 炒り卵用
- ・ B（卵4個、砂糖大さじ2）
- ・ サラダ油……………適量



作り方

- ①ごはんを炊き、器にAの調味料を合わせてすし酢を作っておく。
- ②Bを混ぜ、油をひいたフライパンで炒り卵を作る。
- ③みつば、枝豆を茹で、みつばは1cm程度に切り、枝豆はさやから出す。
- ④焼きのりは、爪くらいの大きさにちぎり、魚肉ソーセージは輪切り、または半月切りにする。
- ⑤ごはんをすし酢を入れ、うちわであおぎながら軽く混ぜ、酢飯を作る。
- ⑥酢飯に鮭フレーク、焼きのり、みつば、白ごまを混ぜる。

- ⑦高さ5cmに切った牛乳パックに⑥のごはんを詰めて、その上に炒り卵と枝豆、魚肉ソーセージを飾る。

今月のおすすめ二品目

みかわ秋まつりで紹介した料理です。

出がらし茶葉のふりかけ

材料（作りやすい分量）

- ・ 茶葉（緑茶）……………10 g
- ・ オリーブ油……………小さじ1
- ・ 花かつお……………4 g
- ・ 炒りごま……………10 g
- ・ 塩昆布……………10 g

作り方

- ①かたく絞った茶葉をオリーブ油で炒めて水分をとばす。
- ②花かつお、炒りごま、塩昆布を①に加えて味をととのえる。

