

食のみかわ おしながき

～食改さんの料理紹介 No.40～

「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。



サラダ巻き

男の料理教室で作った料理です。



【1人分栄養量】

エネルギー／652kcal 食塩相当量／2.9g

【材料(3本分)】

精白米……………	2合	カニカマ ……	9本
きゅうり…………	1本	卵 ……………	2個
焼きのり…………	3枚	砂糖 ……	大さじ1/2
ツナ(汁なし)…	100g	塩 ……………	少々
マヨネーズ ……	大さじ3	マヨネーズ ……	小さじ1

すし酢

酢…60ml、砂糖…45g、塩…小さじ1

【作り方】

- ①米をといで、水に30分程度浸して炊く。水加減は少し少なめにする(すし酢を混ぜるため)。
- ②すし酢の調味料を器に入れてよく混ぜる。
- ③卵を器に割り入れ、砂糖と塩を加えてよく混ぜる。
- ④フライパンにマヨネーズ小さじ1を入れて火にかけ、③を入れて炒り卵を作る。
- ⑤ツナは汁をしっかりと絞り、マヨネーズとあえる。
- ⑥きゅうりに塩を振り、まな板で転がして板ずりをする。塩を洗い流し、ヘタを落として縦に8等分に切る(うち使用するのは6本)。ペーパーで水分を取る。
- ⑦ボウルにごはんを入れ②を加え、うちわであおぎながら切るように混ぜる。
- ⑧巻きすに焼きのりをのせる。
※焼きのりは、ザラザラの面を上にする。酢飯をのせる際、上方3cmはのりしろとして残す。
- ⑨酢飯の1/3を手に取り、焼きのりの大きさにあわせて、俵型のような横長に軽く形作ってから、⑧にのせて広げる。
- ⑩⑨の真ん中に④～⑥とカニカマを順にのせ、手前からしっかりと巻く。
- ⑪濡らしたペーパーで包丁をふきながら8等分に切り、皿に盛り付ける。

鶏だし冷汁^{ひやじり}

男の料理教室で作った料理です。



【1人分栄養量】

エネルギー／55kcal 食塩相当量／1.2g

【材料(2人分)】

ささみ……………	1本	水 ……………	400ml
きゅうり…	1/2本	酒 ……	大さじ1

みょうが…………… 1本 大葉 …………… 1枚
鶏がらスープの素… 小さじ2

【作り方】

- ①鍋に水と酒を入れて沸騰させ、ささみを入れて中まで火を通す。火を止めて、粗熱が取れるまでそのままにする。
※ゆで汁は、使うので捨てない。
- ②①の粗熱が取れたら、ささみを食べやすい大きさに裂く。
- ③きゅうりに塩を振り、まな板で転がして板ずりをする。塩を洗い流し、ヘタを落として薄い輪切りにする。
- ④みょうがは洗って縦半分に切り、薄い半月切りにして、さっと水にさらす。
- ⑤①のゆで汁300mlをボウルに入れる(足りない分は水を足す)。鶏がらスープの素を入れて溶かし、②～④を入れて冷蔵庫で冷やす。
- ⑥大葉は洗って、くるくると巻いて千切りにし、さっと水にさらす。
- ⑦食べる直前に⑤を冷蔵庫から取り出して器に盛り、⑥をのせる。

本紙掲載の記事、写真等の無断転載を禁じます。