



令和3年12月6日(月)



本日の献立

- ・梅ひじきごはん
- ・サワラと大葉のみそマヨ春巻き
- ・あかもくとアジつみれのスープ
- ・ヨーグルト寒天

エネルギー	: 629kcal
たんぱく質	: 24.8g
脂質	: 18.3g
炭水化物	: 87.8g
食塩相当量	: 3.4g

★梅ひじきごはん

エネルギー219kcal・たんぱく質3.5g・脂質0.4g・炭水化物48.8g・食塩相当量0.9g

材料	分量(4人分)
炊いたごはん	480g
ひじき	30g
にんじん	40g
カリカリ梅	4個
濃口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ2
だし汁	100cc

【作り方】

- ①カリカリ梅は種を取り出し、みじん切りにする。
- ②にんじんは細切りにする。
- ③鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを入れ煮立たせ、ひじき、にんじんを加えて水分がなくなるまで煮る。
- ④炊いたご飯に①と③を加え、よく混ぜたらできあがり。

★サワラと大葉のみそマヨ春巻き

エネルギー260kcal・たんぱく質10.1g・脂質13.8g・炭水化物22.0g・食塩相当量1.0g

材料	分量(4人分)
春巻きの皮	8枚
サワラ(切り身)	120g
しそ	8枚
A { 味噌	大さじ1と1/3
マヨネーズ	大さじ3
みりん	小さじ2
B { 小麦粉	大さじ1
水	大さじ1
揚げ油	適量

【作り方】

- ①Aを混ぜておく。
- ②Bを溶いておく。
- ③サワラを1.5cm幅に切る。(骨があれば除く)
- ④春巻きの皮の上に、しそ、Aのソース、サワラの順に置いていき、巻いていく。(細めに巻く。裏面下の図参照)
- ⑤皮の端にBの水溶き小麦粉を塗って閉じる。
- ⑥揚げ油150~160度で揚げ色がつくまで揚げたらできあがり。

★あかもくとアジつみれのスープ

エネルギー82kcal・たんぱく質9.4g・脂質2.6g・炭水化物5.6g・食塩相当量1.4g

つみれ

材料	分量(4人分)
アジ(刺身)	100g
はんぺん	80g
片栗粉	3g
れんこん	20g
青ねぎ	20g
しょうが	10g
塩	0.6g
あかもく	120g
卵	1個
鶏がらスープの素	小さじ2/3
水	600cc

【作り方】

- ①フードプロセッサーにアジ、手でちぎったはんぺん、水溶き片栗粉(15ccの水で溶く)、塩を入れ、粘りが出るまで混ぜる。(※フードプロセッサーがなければ、アジを包丁で粗くたたき、すり鉢とすりこぎで練っていく)
- ②小口切りにしたネギと粗みじん切りにしたれんこん、すりおろしたしょうがを加え、手で混ぜ、団子状に丸めていく。
- ③鍋に水を沸騰させアジのつみれ団子を入れて火を通す。
- ④鶏がらスープで味付けをし、あかもくと、溶き卵を加えてひと煮立ちさせたらできあがり。

※あかもくが手に入らなければ、めかぶで代用。

★ヨーグルト寒天

エネルギー67kcal・たんぱく質1.9g・脂質1.5g・炭水化物11.5g・食塩相当量0.1g

材料	分量(4人分)
無糖ヨーグルト	200g
粉寒天	1袋(4g)
水	200ml
砂糖	20g
パイナップル(缶)	2枚

【作り方】

- ①ヨーグルトはしっかり混ぜておく。
- ②寒天は水で溶かしておく。
- ③鍋に水と砂糖、寒天を入れて煮溶かす。
- ④③にヨーグルトを入れて、ダマにならないように混ぜる。
- ⑤④を型に入れて冷やす。
- ⑥パイナップルは切って、寒天の上にトッピングする。

は福岡県産水産物を使用。

福岡県は博多湾から北へ向かうと玄界灘があり、その南西に五島灘が控え、東に向かうと響灘があります。またさらに東側には周防灘が、県の西南部には有明海が広がっており、様々な海産物が水揚げされる恵まれた環境にあります。新鮮でおいしい水産物が手に入ることに感謝し、食卓へのぼる機会を増やしましょう！



〈春巻きの具の置き方〉

