

おやこの食育教室

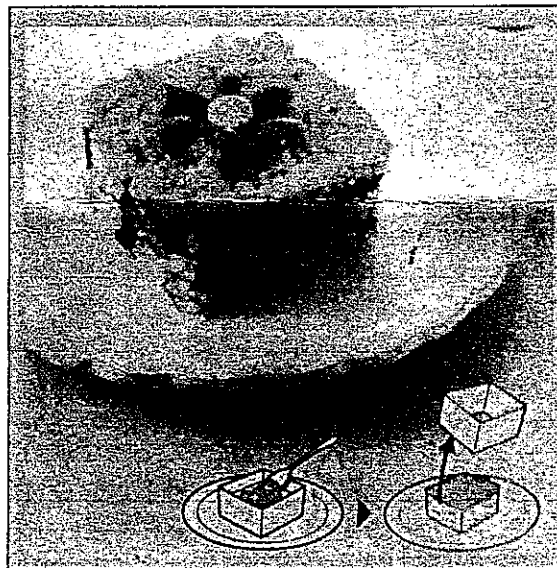


☆押し寿司☆

(材料は2人分)

米	1合
水	180cc
米酢	大さじ1と1/2
A 砂糖	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
卵	1個
砂糖	少々
鮭フレーク	20g
白ごま	大さじ1
サラダ油	小さじ1/2
焼きのり	1枚
枝豆	12粒
魚肉ソーセージ	適宜

- ① 米は洗って分量の水で炊く。
- ② ボウルに卵を割り入れ砂糖を加え混ぜ、細かい炒り卵を作る。
- ③ 枝豆は薄皮をむき、魚肉ソーセージは輪切りにする。
- ④ 炊き上がったご飯はボウルに移し、熱いうちに合わせたAを混ぜ、白ごま、鮭フレークを加える。
- ⑤ 5cmの高さに切った牛乳パックを皿の上に置き、2等分にした寿司ご飯の半量を詰め、のりをちぎってその上のにせ、残りの寿司ご飯を詰めて押さえる。
- ⑥ 1/2量の炒り卵をのせて軽く押さえ、牛乳パックを抜き、枝豆と魚肉ソーセージを飾る。



平成30年7月25日(水)
岐阜市食生活改善推進協議会開催

☆お吸い物 ☆

<2人分>

モロヘイヤ	1/4束
えのきだけ	1/4束
焼き麩	4個
だし汁(水)	360cc
白だし醤油	大さじ2

- ① モロヘイヤは葉をちぎり、さっとゆでる。水にとり、すぐにザルに入れて水分を軽くきる。器に移しておく。
- ② えのきだけは軸を落し、1/3長さに切る。
- ③ 鍋にだし汁(水)を入れ、焼き麩を浸す。
- ④ ③を沸騰させ、白だし醤油と①、②を加え、お吸い物をつくる。

☆ヨーグルトパフェ ☆

<2人分>

ビスケット	15g
キウイフルーツ	30g
バナナ	50g
黄桃(缶詰)	30g
プレーンヨーグルト	75g
砂糖(ヨーグルト用)	大さじ1/2
ミントの葉	適宜

- ① ビスケットは大きめにくだく。キウイ、バナナ、黄桃は1cm角に切る。
- ② キウイ、バナナ、黄桃を混ぜ、トッピング用に少量とっておく。
- ③ プレーンヨーグルトに、砂糖を混ぜる。
- ④ 器にビスケット、②のフルーツ、③のヨーグルトの順に重ねて盛りつける。
- ⑤ トッピング用の②をのせてミントの葉をそえる。



【基本】のだしの取り方です

<一番だし：お吸い物やうどんのつゆに>

材料：だし昆布 10cm角1枚(約10g)、かつお節 10~20g、水5カップ

- ① 昆布は固く絞った濡れ布巾でふく。鍋に水と昆布を入れ、中火よりやや弱い火にかける。
- ② 昆布がお湯の表面に浮いてきたら取り出し、沸騰直前にかつお節を入れ、10秒したら火を止める。
- ③ ザルに布巾をかけ、②を流し入れて濾す。

<二番だし：普段のお惣菜に>

材料：一番だしを取った後の昆布とかつお節、昆布5cm角1枚、かつお節5g、水3カップ

- ① 鍋に一番だしを取った後の昆布とかつお節、昆布、水を入れ、火にかける。
- ② 沸騰したらかつお節を足し、10分ほど弱火で煮たら火を止める。