

～親子でクッキングを楽しもう
血液検査の結果をもとに、食生活を見直そう～

☆おにぎらず (一人分)

焼きのり	1枚	...	食べやすくするため、おろし金で軽く傷をつける。
ごはん	160g		
とうもろこし	10g	...	ゆでて粒にしておく。
塩	少量		混ぜる。

A ツナマヨ

ツナ	35g	...	ザルで油切りマヨネーズと和える。
マヨネーズ	大さじ1/2		
サニーレタス	適量		

B ウィンナー

ウィンナー	1.5本	...	ゆでる。
卵	1/2個	...	砂糖、塩で味付けし玉子焼きを作る。
砂糖	少量		
塩	少量		
サニーレタス	適量		
マヨネーズ	大さじ1/2		

作り方

- ① 海苔より大きめに切り取ったラップをひし形に広げる。
- ② 海苔も①のラップの上に同様に敷く。
- ③ 大きめのラップを敷いた容器に、半量のご飯を平たく敷き詰める。
- ④ ②の海苔の上に容器から取り出したご飯を置く。
※容器からご飯を取り出すときは片手で受けると、海苔の中央にのせやすい。
- ⑤ ④の上に中央が盛り上がらないように具材の A か B をのせる。
※具材の重ね順は下記の通り
- ⑥ 残りのご飯も容器で形を整えてから⑤の上に重ねる。
- ⑦ ラップごと、引っ張り気味に海苔の対角同士を合わせる。
まず、海苔の面が広い対角から少しきつめにしっかりご飯を包むように合わせる。
次に、進物包装のように余分な部分を中心に折り込んでから残りの角同士を合わせる。
- ⑧ 海苔をなじませるため、10分以上合わせた面を下にしておく。
- ⑨ ラップごと半分に切る。 ※海苔の合わせた面を上にし、
包丁を湿らせたペーパーでふくと切りやすい。

具材の重ね順

A ツナマヨ

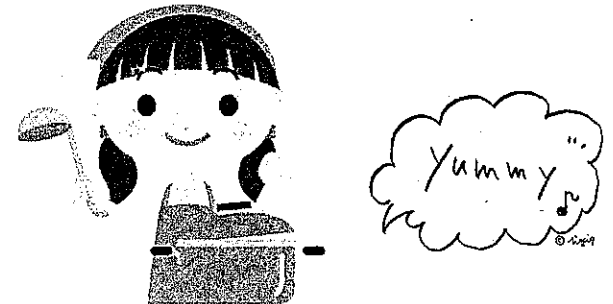
上	ごはん
	サニーレタス
	ツナマヨ
	サニーレタス
下	ごはん

B ウィンナー

上	ごはん
	サニーレタス
	玉子焼き
	ウィンナー
	マヨネーズ
	サニーレタス
下	ごはん

☆ココアムース (8個分)

ココア	小さじ4	}	① 小鍋に入れ、弱火で火を通す。
湯	100cc		
砂糖	20g		
粉ゼラチン	10g	}	② ボールに80℃以上の湯でよく溶かす。
湯	100cc		
牛乳	400cc		③ 冷たいままの牛乳を②の中に入れる。
ホイップクリーム	適量		④ ①の中に③を混ぜ合わせる。
			⑤ 紙コップに入れ、冷蔵庫で冷やす。
			⑥ 固まったら、上にホイップクリームを絞る



♡ お家でつくってみてね ♡

☆白菜とベーコンの生姜とろみスープ (6人分)

白菜	200g	}	① 白菜、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
ベーコン	60g		
生姜	10g	}	② 鍋に生姜とベーコンを炒め、白菜も加えてしんなりするまで炒める。
水	700cc		
ベジブロス	200cc		③ 水、ベジブロス、鶏ガラスープの素、しょうゆを加えて煮立て、味をみて、塩・コショウで調える。
鶏ガラスープの素	大さじ1		
しょうゆ	小さじ1		
片栗粉	大さじ1		
塩・コショウ	適宜		
			④ 最後に水溶性片栗粉を加え、とろみをつける。