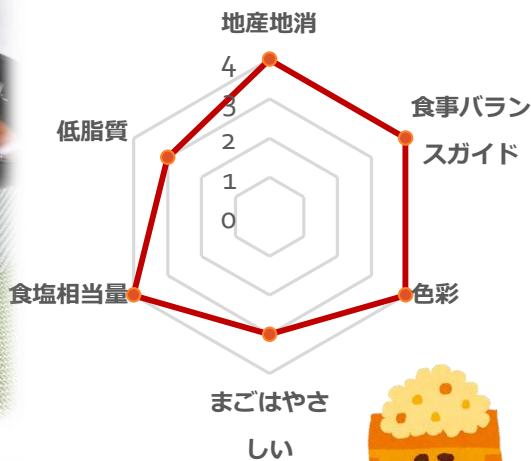


栄養たっぷり！鬼も喜ぶ恵方巻！

～寒さ真ただ中、
しっかり栄養をとって体調を整えましょう～



この食事は何点かな…？



鬼の腰巻寿司ロール

大豆のかき揚げ

小松菜の煮びたし

湯葉とかにかまの吸物

すりおろしりんごゼリー

献立の栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
834kcal	32.1g	23.6g	128.6g	3.0g

山梨学院短期大学食物栄養科 樋口ゼミ
久保田歩夢、小泉琉那、小林明日香、佐久間愛、澤登綺姫、名執瑞樹 (イラスト出典 いらすとや)

材料と分量(1人分)・作り方

<鬼の腰巻寿司ロール>

精白米	75g	卵	1個	①ご飯を炊く。酢・砂糖・塩ですし酢を作る。
酢	12.5cc	だし汁	小さじ1(5g)	②すし飯に切りごまを混ぜる。
砂糖	小さじ2弱(5g)	砂糖	小さじ2弱(5g)	③海老は腸を取り茹でる、きゅうりはせん切り。
塩	小さじ1/5(1g)	海老	1尾(40g)	④フライパンに卵を薄くのばし、太めのせん切りにした海苔を散らし、薄焼き卵を作る。
白ごま	1g	きゅうり	25g	⑤冷めた④をラップの上に敷き、②を広げ芯に③の具材をのせて巻く。
海苔	1/2枚			

<大豆のかき揚げ>

水煮大豆	20g	塩	0.5g	①大葉、玉ねぎ、人参をそれぞれ千切りにする。
玉ねぎ	50g	水油	適宜	②ポウルに①と水煮大豆、薄力粉、塩、水を入れてさっくり混ぜる。
人参	30g	油	適宜	③②をからりと揚げる。
大葉	1g(1枚)			
薄力粉	20g			

<小松菜の煮びたし>

小松菜	40g	醤油	小さじ1/2(3g)	①小松菜は根元を切り落とし、4cm幅に切る。
生揚げ	30g	だし汁	50cc	②生揚げはさっと熱湯をかけて余分な油を切り、短辺を半分に切って、長辺を1cm幅に切る。
コーン(ホール缶)	5g			③鍋に調味料を入れて煮立たせる。生揚げ、小松菜を加えてしんなりするまで中火で5分ほど煮て、そのまま冷めるまで煮汁に浸す。
酒	小さじ1(5g)			
みりん	小さじ1/2(3g)			

<湯葉とかにかまの吸物>

湯葉(干)	1.5g	だし汁	140cc	①湯葉を水に戻し、筒状に巻く。しいたけに飾り包丁を入れる。かにかまを2等分に切り。
かにかま	5g	醤油	1g	②みつ葉は結びみつ葉、ゆずは松葉切りにする。
しいたけ	10g(1枚)	塩	0.3g	③鍋にだし汁と塩と醤油を入れ火にかけ、汁を作る。
みつ葉	1g(1本)			④お椀に①を盛り付け③をかけ、②を添える。
ゆず	0.5g			

<すりおろしりんごゼリー>

りんご	70g			①りんごは皮をむいてすりおろす。
はちみつ	10g			②鍋に①と水、はちみつ、粉寒天を入れて1分煮立たせたあと、弱火で沸騰を2分程度続ける。その間よく混ぜる。
粉寒天	0.65g			③火からおろし、レモン汁を加えて混ぜる。
レモン汁	7g			④粗熱をとった③をグラスに入れ冷やす。
生クリーム	15g			⑤固まったらホイップした生クリームを飾る。
砂糖	小さじ2弱(5g)			

