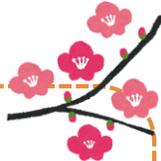


やまなしを食べる！

3月の食材 ゆば



この食事は何点かな…？



ゆばとは

大豆を絞った汁(豆乳)を煮立て、その表面にできた被膜のことで、身延町の特産品です。日蓮聖人の体を気づかい、弟子たちが師の栄養源のために供したのが始まりと言われ、肉食を禁じられていた僧侶たちの貴重なたんぱく源として食された、精進料理のひとつです。近年ではゆば豆腐も作られ、風味・食感などが好まれています。

出典:山梨県ホームページ

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
682kcal	26.4 g	15.4 g	112.4 g	2.9 g

山梨学院短期大学食物栄養科 羽畑ゼミ 岩下明日美 小島琴美 武川愛琳 (イラスト出典 いらすとや)

材料と分量(1人分)・作り方

<ゆばと彩り手毬寿司>

精白米	100g	ゆば	20g	卵	20g
水	140ml	サーモン(刺身用)	20g	醤油	3g
すし酢	15g	ローストビーフ	10g	わさび	1g
いりごま(白)	2g	いくら	5g		

- ① お米は炊いておく。
- ② 卵は溶いて薄く焼き、細切りにして錦糸卵にする。
- ③ ①にすし酢を加えて酢飯にし、いりごまを混ぜて8等分に丸める。
- ④ ラップの上に錦糸卵を敷き③をのせ、丸く握る。ゆば、サーモン、ローストビーフも同様に握る。※ゆばがやわらかい場合は握ったあとにのせる。
- ⑤ ④を皿に盛り、錦糸卵にいくら、ゆばにわさびをのせる。



<わかめとコーンのごまサラダ>

カットわかめ(乾)	1g
キャベツ	20g
スイートコーン(缶詰)	5g
ごまドレッシング	5g

- ① キャベツは千切りにし、わかめは水で戻しておく。
- ② わかめの水気を絞り、皿の上にキャベツ、わかめ、スイートコーンの順にのせる。
- ③ ドレッシングをかける。



<ミルク味噌汁>

にんじん	15g
じゃがいも	10g
長ねぎ	10g
ぶなしめじ	10g
かつおだし	130ml
牛乳	20g
味噌	5g

- ① にんじんとじゃがいもはいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。しめじは石附を取りばらしておく。かつおだしを用意する。
- ② 鍋にだし汁、にんじん、じゃがいも、しめじを入れ、火が通ったら長ねぎを加え、牛乳と味噌で味を調える。

◆減塩のポイント

味噌汁に牛乳を加えることでコクとうまみが変わり、少ない味噌でも味わい深く仕上がります。



<濃厚みかんゼリー>

みかん果汁	65g
100%オレンジジュース	30g
ゼラチン	1.3g
水	5g
砂糖	7g

- ① 水にゼラチンと砂糖を加え、600wの電子レンジで約20秒温めゼラチンを溶かす。
- ② みかんを絞り、オレンジジュースとみかん果汁を混ぜる。
- ③ ボウルに①と②を加えよく混ぜる。
- ④ 器に盛り、冷蔵庫で固まるまで冷やす。

