



# ぴよにわ子ども食堂

～ 2021年1月15日(金)のレシピ ～

相模女子大学短期大学部食物栄養学科2年  
栄養指導ゼミナール  
山田・青山・佐野・菅野・児玉



# 新春！お正月明けメニュー

お正月料理は十分食べたけど、寒い日にぴったりの  
身体が温まってほのぼのと和やかになる和風のお正月明け料理  
が食べたい...そんなシチュエーションを想定して作りました。

献立は

手巻き寿司2種 【卵焼き、かにかま、でんぶ、いんげん入り】  
【コーン入りツナマヨ入り】

具沢山で身体があたたまるけんちん汁

ヘルシーでジューシーなチーズはんぺん

豆腐で簡単に作れる豆腐ゴマ餅 です！

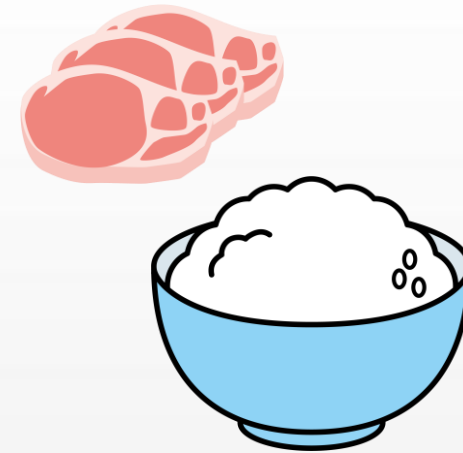


# 栄養バランスが良いメニューです！

PFC比: P...17.1%    F...29.3%    C...53.6%

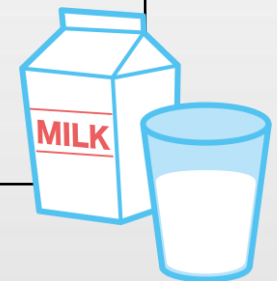
PFC比(基準値)P...13~20%    F...20~30%    C...50~65%

※基準値...大人が1日に必要な量の1食分(1/3量)を基準としました



エネルギー:1170kcal    食物繊維:8.5g    カルシウム:311mg    鉄:5.0gm

(基準値)エネルギー:750kcal    食物繊維:6.8g    カルシウム:280mg    鉄:4.6mg



# 栄養メモ

## ★メニュー★

- ・手巻き寿司2種
- ・けんちん汁
- ・チーズはんぺん
- ・豆腐ゴマ餅

## ★栄養価★

エネルギー	1170kcal
*たんぱく質	34.9g(17.1%)
*脂質	28.9g(29.3%)
*炭水化物	127.9g(53.6%)
*食物繊維	8.5g
*カルシウム	311mg

カルシウムが不足すると体の不調や病気、疾患につながります。積極的に摂取しましょう。妊婦さんや発育期の子どもに大切な栄養素です！



## ★プロセスチーズ★

このチーズには、**カルシウム**や**ビタミンA**が多く含まれています。

特に**カルシウム**は今回のメニューに使用した食材の中でダントツに含まれています。

**カルシウム**は**骨や歯を強くし**、子どもたちにたくさん摂ってほしい栄養素です。

手巻き寿司は、様々な種類があります。おせち料理に飽きてきても**和食が好き！ほっこりしたい。**

そんなときに食べてほしいメニューとして提案しました。





## 手巻き寿司のレシピ ～【酢飯】編～

〈材料〉(1人分)	
・精白米.....	60g
・米酢.....	20g
・上白糖.....	10g
・食塩.....	1g

### 〈手順〉

- ① 飯台は水で濡らして、水気を拭き取っておく
- ② ボウルに寿司酢の材料を入れ、砂糖が溶けるまでよく混ぜ合わせる
- ③ 飯台にごはんを入れ、②をしゃもじに伝えながら回し入れる
- ④ 全体を大きく混ぜ合わせ、すし酢が行き渡ったら、しゃもじで切るように混ぜる
- ⑤ すし酢が馴染んだら、うちわであおいで水気を飛ばし、冷ます
- ⑥ 底の部分が熱いままにならないように、上下を大きく返したら、うちわであおぐ
- ⑦ ⑥の工程を1～2回繰り返す

## 手巻き寿司のレシピ ～【巻き作業】編～

### 〈用意するもの〉

- ・まきす
- ・のり
- ・酢飯
- ・具
- ・水



### 〈手順〉

- ① まきすにのりを置き、酢飯を乗せ、具をのせる
- ② ②を途中までまき、海苔の上部の端に水をつける
- ③ 海苔の隅までしっかりと巻く
- ④ 適当な大きさに切り分ける



## 手巻き寿司のレシピ ～【具】編～（卵カニカマ）レシピ

### 材料(1人分)

・鶏卵	.....50g(1個)	・調合油	.....2g
・上白糖	.....9g	・かにかま	.....5g
・合成清酒	.....5g	・いんげんまめ	.....3g
・食塩	.....0.1g	・でんぷ	.....5g

### 〈手順〉

- ① (A)を全て混ぜる
- ② 卵焼きフライパンに調合油を入れ、  
中火～弱火の間ぐらいで、少しずつ数回に分けて焼いていく
- ③ 巻き終わったら、キッチンペーパーで包んで冷ます

## ～手巻き寿司～ （ツナマヨ）レシピ

### 材料(1人分)

・ツナ缶	.....20g
・スイートコーン	.....5g
・マヨネーズ	.....5g

### 〈手順〉

- ① ツナとスイートコーンとマヨネーズを合わせる
- ② すまきに酢飯をのせ、①をのせて巻く
- ③ ②をまき、適当な大きさに切り分ける

# チーズはんぺんのレシピ

## 材料(1人分)

- ・はんぺん .....70g
- ・スライスチーズ.....20g
- ・鶏卵 .....5g
- ・パン粉 .....20g
- ・オリーブオイル.....5g

## 〈手順〉

- ① はんぺんは斜めに包丁を入れ、二等分する
- ② 開けた穴にピザ用チーズを入れる
- ③ 溶き卵をはんぺんの表面につけ、パン粉もつける
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れて熱する
- ⑤ ③を焼く



# けんちん汁のレシピ

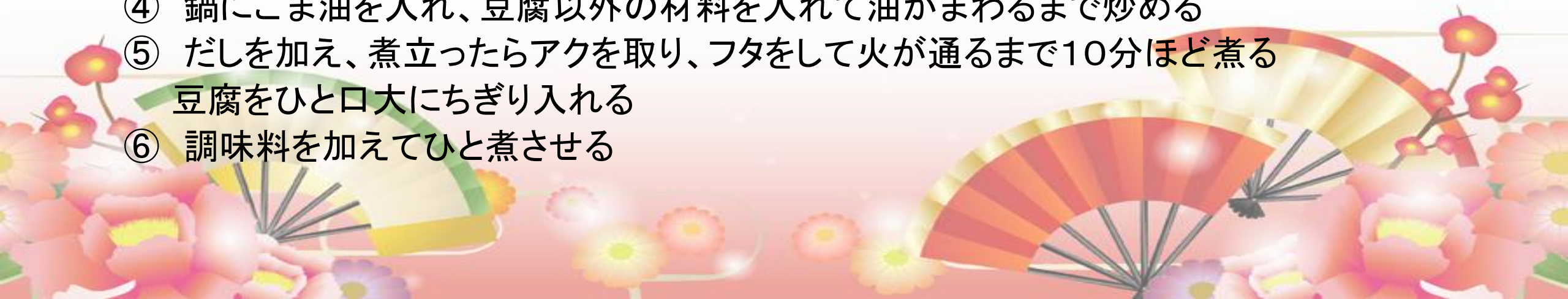
## 材料(1人分)

・かつおだし	.....200g	・こねぎ	.....2g
・板こんにゃく	.....20g	・みりん	.....15g
・ごぼう	.....20g	・醤油	.....5g
・大根	.....20g	・ごま油	.....5g
・人参	.....15g		



## <手順>

- ① だしをとる
- ② 豆腐はキッチンペーパーに包み、30分ほどおいて水きりする  
大根、にんじんは3~4mm幅のいちよう切りにする。ごぼうはささがきにする
- ③ こんにゃくは水洗いし、一口大に切る  
水からゆで、沸騰したら5分ほど中火でゆでて水気をきる
- ④ 鍋にごま油を入れ、豆腐以外の材料を入れて油がまわるまで炒める
- ⑤ だしを加え、煮立ったらアクを取り、フタをして火が通るまで10分ほど煮る  
豆腐をひと口大にちぎり入れる
- ⑥ 調味料を加えてひと煮させる





# 豆腐ゴマ餅のレシピ



## 材料(1人分)

・絹ごし豆腐	.....100g
・片栗粉	..... 20g
・上白糖	..... 12g
・黒ゴマ	..... 3g
・つぶあん(缶詰め).....	50g





- ① 黒ゴマをすり潰しておく
- ② 耐熱ボウルに絹ごし豆腐をザルで濾しながら入れ、泡立て器で混ぜ合わせる
- ③ ラップをして600Wの電子レンジで2分加熱し、耐熱性のヘラで混ぜ合わせる  
再度ラップをし、電子レンジで2分加熱し、粘り気が出てひとかたまりになるまで練る
- ④ 水で濡らしたスプーンですくい、丸く成形する
- ⑤ バットにすり潰したごまを出し、④を入れ全体にまぶす
- ⑥ つぶあんを添える

# アレルギー表示

 手巻き(具) 

卵



カニカマ(カニを含む)

 チーズはんぺん 



卵

スライスチーズ(乳を含む)

パン粉(小麦を含む)

 けんちん汁 

ごま油(ごまを含む)

 豆腐ごまもち 

ごま

絹ごし豆腐(大豆を含む)



# お正月で余ったお餅のアレンジレシピ

## レンジで4分でできるホワイトソース

～2、3人分～

切り餅 1個

牛乳 180cc

コンソメ 小さじ1/2

～作り方～

1. お餅を細かく刻む
2. 大きめの耐熱ボウルに入れて、牛乳とコンソメを加える
3. 電子レンジで500～600Wで4分加熱する

注意！大きさによっては吹きこぼれる可能性もあるので、様子を見ながら加熱する

4. 加熱が終わったら取り出し、泡立て器で滑らかになるまで混ぜる
5. 味見をしながら、塩コショウで味を調えて完成

※コクを加えたい場合、バター10gを温かいうちに  
いれてください。

このホワイトソースは、普通のホワイトソースに比べてさっぱりとしていて、食べやすいものとなっています。  
グラタンやドリアに使ってみたり、パンにのせて食べてみたりしてみてくださいね。

