

エコライフクッキング

～フルーツ酢を使って我が家のお寿司～

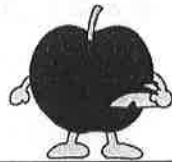
平成24年2月16日

(株)日本食生活指導センター
管理栄養士 橋本 通子

主食

りんごの香り寿司

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
精白米	70g	1合	2合	3合
水	80ml	160	320	480
昆布	少々	1枚	1枚	1枚
りんご酢	10ml	20	40	60
さとう	大1/2	大1	大1	大1.5
塩	1g	小2/5	小4/5	小1強
りんご	15g	1/6個	1/3個	1/2個
しょうゆ漬け	10g	20	40	60
だいこん葉	適宜	適宜	適宜	適宜
卵	1/2個	1個	2個	3個
さとう	小1	小2	小4	大2
塩	少々	少々	少々	少々
油	適宜	適宜	適宜	適宜
細切りのり	適宜	適宜	適宜	適宜
甘酢生姜	10g	20	40	60
エネルギー	358kcal			
たんぱく質	8.3g			
脂質	5.3g			
カルシウム	43mg			
塩分	2.0g			



<調理方法>

- ① 精白米は洗米し、固めにご飯を炊く。
- ② りんご酢にさとう、塩をよく溶かし、合わせ酢を作る。
- ③ りんごは5mm角に切り、②の合わせ酢につけておく。
- ④ しょうゆ漬けも5mm角に切る。
- ⑤ だいこん葉は細かく切って、沸騰した湯に塩を少量加え色よくゆで、冷水に取り、水気を絞っておく。
- ⑥ 卵は錦糸卵を作る。
- ⑦ 炊き上がったごはん、③の合わせ酢をまわし入れ、切るように混ぜて寿司飯を作る。
- ⑧ 寿司飯が冷めたら、④⑤を切るようにして混ぜる。
- ⑨ 器に盛り、錦糸卵、のりを散らす。

★ りんご酢：酢の中に、きれいに洗い水分を取ったりんごの皮を漬けておく。

★ 漬物を具材にし、棒寿司にしてもよいです。

副菜

豆腐サラダ 柿酢ドレッシング

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
豆腐	50g	100	200	300
水菜	15g	30	60	90
白菜	20g	40	80	120
レーズン	10g	20	40	60
柿酢	小1	小2	大1.5	大2
サラダ油	小2	小4	大3	大4
塩こしょう	少々	少々	少々	少々
エネルギー	129kcal			
たんぱく質	4.1g			
脂質	8.2g			
カルシウム	107mg			
塩分	0.1g			

<調理方法>

- ① 豆腐はザルに入れ、あらくほぐし、水気を切っておく。
- ② 水菜は食べやすい長さに切り、白菜はせん切りにし、一緒に水にはなし、ザルに上げておく。
- ③ 柿酢とサラダ油、塩こしょうでドレッシングを作り、刻んだレーズンを混ぜる。
- ④ 器に野菜と豆腐を盛付け、③のドレッシングをかける。

★ 柿は降圧作用があり、漢方薬としても使われます。

副菜

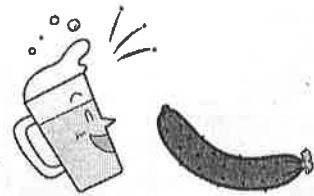
ビール漬け

材料名	分量 (1人分)	目安量	
		食材 1kg に対し	
きゅうり		400g	
だいこん		400g	
にんじん		200g	
塩	3%	30g	
さとう	12%	120g	
ビール		50~100ml	
20gあたり			
エネルギー		8kcal	
カルシウム		5mg	
塩 分		0.3g	

- ★野菜をビール漬けにして常備菜にしておきましょう。
- ★飲みのかしのビールで、作れます。

<調理方法>

- ① 野菜はきれいに洗い、ペーパーで水気を取っておく。
- ② きゅうりはそのまま、だいこんとにんじんはきゅうりと同じ長さの縦4つ割りにする。
- ③ きれいなビニールに①~②の野菜をいれ、塩、さとう、ビールを入れる。
- ④ 冷蔵庫に入れ、時々上下を入れ替えながら3日ほど漬ける。



汁物

冷凍卵の吸い物

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
卵	1個	2個	4個	6個
水	150ml	300	600	900
塩	小1/10	小1/5	小2/5	小3/5
しょうゆ	小1/2	小1	小2	大1
とろろ昆布	3g	6	12	18
エネルギー 79kcal				
たんぱく質	6.5g			
脂 質	5.2g			
カルシウム	39mg			
塩 分	1.3g			

- ★卵を冷凍し、温泉卵を作りましょう。

<調理方法>

- ① 卵は冷凍庫で凍らせておく。
- ② 卵が浸るくらいの水をなべに入れて沸騰させ、凍った卵を入れ1分加熱し、火を止め20分そのまま置いておく。(3個の場合)
- ③ 水に塩、しょうゆですまし汁を作る。
- ④ 器に卵を割り入れ、とろろ昆布を入れ、③のだしを注ぐ。

デザート

マシュマロムース・チョコ

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
マシュマロ	20g	40	80	120
牛乳	40ml	80	160	240
チョコレート	5g	10	20	30
生クリーム	少々	少々	少々	少々
エネルギー 120kcal				
たんぱく質	2.1g			
カルシウム	56mg			

<調理方法>

- ① なべに牛乳を入れて中火にかけ、沸騰直前まで温める。
- ② ①に刻んだチョコレートを加え溶かす。
- ③ 火を止め、マシュマロが溶けるまでかき混ぜる。
- ④ あら熱を取り、器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ホイップした生クリームを飾る。

- ★ マシュマロのゼラチンを利用したお菓子です。ポイントは煮ないことです。