

# いなり寿司, オクラの肉巻き, キャベツの蒸し焼き, すまし汁, フルーツのゼリー

## 《いなり寿司》

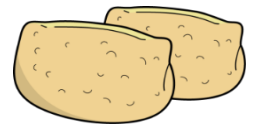
材料1人分	
ご飯	160g
酢	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/3
塩	少々
油揚げ	1枚分
だし汁	大さじ2
砂糖	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ2/3
甘酢生姜	適量

エネルギー	366kcal
たんぱく質	8.1g
脂質	7.1g
塩分	0.8g

## 作りかた

- ①油揚げを半分に切って、油抜き(沸騰したお湯に油揚げを入れてさっと湯通ししてざるにあげ、冷水でもみ洗いししっかりと水気をしぼる)をする。
- ②鍋にだし汁, 砂糖, しょうゆを入れて火にかけ、沸いたら油揚げを入れる。落し蓋(アルミホイルで蓋)をし、煮汁を全体にいきわたらせて、弱火で10分程度煮る。
- ③煮汁が程よく煮詰まったら、鍋のまま冷ます。
- ④酢, 砂糖, 塩をよく混ぜ合わせ、炊きたてのご飯に回しいれ切るように混ぜる。全体に混ぜたらすし飯を広げて冷ます。
- ⑤油揚げは軽くしぼってすし飯を詰める。
- ⑥お皿にいなり寿司, 甘酢生姜をそえて出来上がり。



## 《オクラの肉巻き》

材料1人分	
オクラ	3本
豚肉	3枚(1枚15g)
油	小さじ1/2
味噌	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
ミニトマト	2個
レタス	20g

エネルギー	118kcal
たんぱく質	11.2g
脂質	4.7g
塩分	0.4g

## 作りかた

- ①オクラを洗ってへたの部分を取り、豚肉で巻いていく。ミニトマトはへたを取り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ②フライパンに油を熱して肉を巻いたオクラを並べて、肉がきつね色になるくらいまでよく焼く。
- ③火が通ったら味噌, みりん, 酒をよく混ぜ合わせてフライパンに回し入れ、肉巻きとからめる。食べやすいようにななめに切る。
- ④お皿にレタスとミニトマト, オクラの肉巻きをのせる。

### 1食分の栄養量

エネルギー	<b>599kcal</b>
たんぱく質	<b>23.5g</b>
脂質	<b>12.6g</b>
食塩相当量	<b>2.3g</b>



夏場に起こる食欲不振, そんなときには酢飯! ホカホカのご飯は喉を通りにくいですが, 酢飯なら酢の酸味が効いているので, しっかりとご飯を食べることができます。

肉巻きはどんな野菜でも良いので, ご家庭にある野菜を使って作ることができます。味付けを変えることもできますよ!  
デザート七夕をイメージしたフルーツゼリーにしました。

## 《キャベツの蒸し焼き》

材料1人分	
キャベツ	40g
パプリカ(赤)	10g
とうもろこし缶	8g
塩	少々
こしょう	お好みで
ごま油	香り付程度

エネルギー	23kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.6g
塩分	0.1g

### 作りかた

- ①キャベツは食べやすい大きさに切り、パプリカは細切り、とうもろこしは水気を切っておく。
- ②アルミホイルに野菜を包んで、塩とこしょうをして蒸し焼きにする。
- ③野菜に火が通ったらごま油を入れて香りをつける。



## 《すまし汁》

材料1人分	
そうめん(ゆで)	15g
にんじん	8g
みつば	5g
だし汁	130ml
塩	0.6g
しょうゆ	1g

エネルギー	26kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	0.1g
塩分	0.9g

### 作りかた

- ①そうめんは茹でて冷水にさらし、水気を切ってお椀に入れる。にんじんは細切り、みつばは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にだし汁を入れて火にかけ、にんじんに火を通す。塩としょうゆで味を調えて、みつばを入れて火を止める。
- ③そうめんの入ったお椀に汁をそそぐ。



## 《フルーツゼリー》

材料1人分	
カルピス	50ml
ゼラチン	1g
サイダー	60ml
シロップ(青)	小さじ1
お湯	小さじ2
ゼラチン	1g
みかん	1つ
パイナップル	1つ

エネルギー	66kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	0.1g
塩分	0.0g

### 作りかた

- ①<A>カルピス(原液の場合は薄めて使用)10mlを温めてゼラチンをしっかりと溶かし、残りのカルピスとよく混ぜる。器に流して冷蔵庫へ入れる。
- ②<B>お湯でゼラチンをしっかりと溶かして、サイダーとシロップとよく混ぜる。バットに流して冷蔵庫へ入れて冷やし固める。
- ③<B>が固まったらフォークで縦、横にスライドさせるようにして切る。
- ④<A>の器に<B>を乗せて、その上にみかんとパイナップルを乗せて出来上がり。

