

3月



＋
もう1品！



野菜のミニ天ぷらは衣を全体につけず、半分くらいつけて揚げるとカロリーオフになります！
野菜の量（1人当たり）は約160 gです。

1人当たり
エネルギー：621 kcal
たんぱく質：29.9 g
脂質：15.3 g
塩分：3.5 g

デコレーション寿司
野菜のミニ天ぷら
たまねぎのカラフル焼き
茶碗蒸し
ゆずゼリー



デコレーション寿司

382 kcal 塩分 1.7 g

〈材料2人分〉※写真は4人分

- ・米 1合 (150 g)
- ・酢 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1強
- ・塩 小さじ1/2弱
- ・でんぶ 15 g
- ・白ごま 小さじ1
- ・大葉 5枚
- ・きざみのり 適量 (お好みの飾り)
- ・サーモン 30 g
- ・きゅうり 25 g
- ・卵 1個

〈作り方〉

- ①米を炊く。
- ②酢、砂糖、塩を鍋に入れてひと煮立ちさせ、合わせ酢を作る。
- ③ケーキの型（なければボウル）にラップを敷く。
- ④錦糸卵を作る。
- ⑤サーモンは食べやすい大きさに、きゅうりは写真のような葉型に切っておく。さらに大葉は細切りにする（きざみのりがなければのりをきざむ）。
- ⑥ご飯が炊きあがったら合わせ酢を入れて混ぜ、冷めたら2等分にする。一方はでんぶと白ごまを混ぜ込み、もう一方は大葉ときざみのりを混ぜ込む。
- ⑦ケーキの型（なければボウル）の底に、錦糸卵を敷き詰める。
- ⑧さらにその上に、でんぶと白ごまの寿司をのせる。
- ⑨その上に、大葉ときざみのりの寿司をのせる。
- ⑩寿司の上に、ラップをかけて、上から均等に押さえる。
- ⑪お皿をかぶせて返し、周りをしゃもじで整える。
- ⑫写真のように形作ったサーモンときゅうりを飾る。

たまねぎのカラフル焼き

46 kcal 塩分 0.3 g

〈材料2人分〉

- ・たまねぎ 160 g
- ・かつおぶし 2 g
- ・干しえび 4 g
- ・オイスターソース 小さじ1
- ・こしょう 少々
- ・ピーマン 10 g
- ・レタス 40 g

〈作り方〉

- ①たまねぎを1 cm幅の輪切りにし、ようじを刺しておく。さらに、ピーマンはみじん切りに、レタスは千切りにしておく。
- ②アルミホイルにたまねぎをのせ、オーブントースターでやわらかくなるまで焼く。
- ③オイスターソース、干しえび、ピーマンをのせ、こしょうをふり、たまねぎが銚色になるまで焼く。
- ④最後に、かつおぶしをかけ再度軽く焼き、器に盛り、レタスを添える。

茶碗蒸し

94 kcal 塩分 1.2 g

〈材料2人分〉

- ・卵 1個 (60 g)
- ・だし汁 180 cc
- ・塩 小さじ1/4
- ・薄口しょうゆ 小さじ1/6
- ・みりん 小さじ1強
- ・干しいたけ 小2個
- ・鶏むね肉 40 g
- ・かまぼこ 20 g
- ・ぎんなん 6 g
- ・みつば 2本 (2 g)

野菜のミニ天ぷら

98 kcal
塩分 0.3 g

〈材料2人分〉

- ・ブロッコリー 30 g
- ・まいたけ 40 g
- ・たけのこ 20 g
- ・プチトマト 2個
- ・衣 適量
- ・抹茶塩 適量

＋
もう1品！

ゆずゼリー

104 kcal 塩分 0 g ※621kcalには含まれていません

〈材料2人分〉

- ・ゆず果汁 40 cc
- ・砂糖 大さじ3
- ・水 120 cc
- ・ゼラチン 4 g
- ・ゆず果皮 3 g
- ・ゆず果汁 10 g
- ・砂糖 小さじ1・1/3
- ・ホイップクリーム 8 g
- ・ミント 適量

〈作り方〉

- ①ゼラチンは、分量中の水大さじ1強で10分程度ふやかしておく。
- ②鍋にゆず果汁、水、砂糖を入れ火にかけてひと煮立ちさせる。
- ③砂糖が溶けたら火を止め①を加えてよく混ぜる。
- ④ゼリー液をカップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ソースの材料を鍋に入れて煮詰める。
- ⑥ゼリーの上にソース、ホイップクリーム（あればミント）を乗せる。