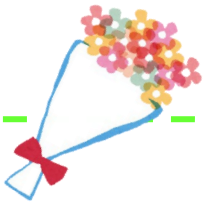
毎月19日は「食育の日」
☆食育レシピ☆

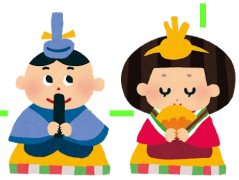
平成31年2月発行

今月のテーマ

春のお祝い



立春が過ぎ、寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じられる季節になりました。
３月は桃の節句や、卒業・卒園、４月は入学・入園など春はなにかとお祝いする機会が増えるかと思います。そんな日には、いつもより少し特別な食事で、ご家族一緒に楽しく食卓を囲みませんか？
今月は春のお祝いにぴったりなレシピをご紹介します。



菜の花を使った、
2種類のてまり寿司です。

菜の花のてまり寿司

《1人分当たり》
エネルギー　381kcal
食塩相当量　2.5ｇ

◆材料（2人分）◆

【すし飯】

ごはん		茶碗２杯
A	酢	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	砂糖	小さじ2
ごま		小さじ2
菜の花		1/2束

【菜の花と卵のてまり寿司】

卵	２個
塩	ひとつまみ
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1
油	大さじ1/2
みつ葉	8本

【菜の花とえびのてまり寿司】

えび（小・無頭）	4尾
酒	小さじ1/2

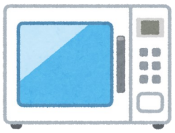
作り方

【すし飯】
①菜の花を茹で、水にとり粗熱を取った後水気をよく切る。花の部分と茎を分け、茎は細かく刻み、花は飾り用にとっておく。
②ボウルに温かいご飯を入れＡをかけ、しゃもじで切るように混ぜる。さらにごまと①の菜の花の茎を加えて混ぜ、8等分にし丸めておく。

【菜の花と卵のてまり寿司】
③片栗粉を水で溶き、そこに卵と塩を入れよく混ぜる。フライパンを熱して油をひき、卵液の1/2量を流し入れ薄焼き卵を作る。計2枚作り、粗熱をとったらそれぞれ半分に切る。
④みつ葉は根を切り落とし、さっと湯がき、水気を切る。
⑤ラップをしき、③を1枚と②を１つをのせて、ラップごと包み丸く形を整える。
⑥ラップを剥がし、結び目が下になるようにみつ葉で十字に結び、①の花を飾る。同じものを4つ作る。

【菜の花とえびのてまり寿司】
⑦えびは殻をむいて背わたを取り、耐熱皿に並べて酒をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱し、冷ます。
⑧ラップをしき中央にえびを置き、②を１つ乗せラップごと包み、丸く形を整える。同じものを４つ作る。

裏面もご覧ください☺



お手軽ミートローフ

◆材料（4人分）◆

ひき肉（合びき）		250ｇ
ゆで卵		1個
たまねぎ		1/2個
にんじん		1/2本
A	牛乳	大さじ2
	パン粉	大さじ2
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々
	ナツメグ（あれば）	少々
ベーコン（スライス）		4枚

【ソース】

ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1

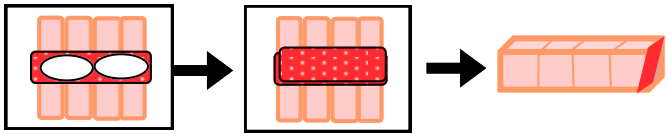
《1人分当たり》
エネルギー　302kcal
食塩相当量　2.0ｇ

作り方

①たまねぎとにんじんをみじん切りにする。
ゆで卵は半分に切る。

②ボウルにひき肉、①のたまねぎとにんじん、Ａを入れ手でよく混ぜる。

③ラップをしいた上にベーコンを並べ、中央に②の半量を横に長くおく。その上にゆで卵を並べ、残りの②を重ねてラップごとベーコンで巻く。



④さらにラップでしっかり巻き、形を整え、少し深さのある耐熱皿にのせ電子レンジ(６００W)で7分加熱する。耐熱皿に溜まった肉汁はソース用に別の耐熱皿に移す。

⑤肉がさわることができる程度に冷めたらラップを剥がし、８等分する。

【ソース】
④の肉汁に、ケチャップとウスターソースを加えて、ラップをして電子レンジ(６００W)で１分加熱し、よく混ぜる。

マグカップやグラスに入れて作るケーキです。

春色カップケーキ

◆材料（4人分）◆

カステラ	6切れ
生クリーム	100ｍｌ
いちごジャム	大さじ1
いちご	1/3パック
抹茶（あれば）	適量

【いちごシロップ】

水	大さじ2
いちごジャム	小さじ1

《1人分当たり》
エネルギー　378kcal
食塩相当量　0.1ｇ

作り方

①カステラを4等分に切る。
いちごは5㎜角ほどの大きさに切る。

②生クリームにいちごジャムを加えツノが立つくらいまで泡立て、①のいちごを加えて混ぜる。

③いちごシロップを作る。耐熱皿に水とジャムを入れ、混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(６００W)で１分加熱する。

④カップ等を4つ用意し、切ったカステラを3切れずつ平らにしき、いちごシロップを1/8量ずつかける。その上に②のクリームを1/8量ずつ入れ平らにする。同じ作業をもう一度繰り返し、最後に表面に抹茶をふりかける。

仙台市食育推進計画の基本目標
＊食べる力をみんなでアップ！＊
～みんなでおいしく楽しく食べよう～

仙台市若林区保健福祉センター