



水戸まちづくりセンター

## 簡単太巻き

材料	1人分	3人分	4人分
ご飯	150g..	1/2合	450g
A 醋	15g	45g	60g
砂糖	3g	9g	12g
塩	0.8g	2.4g	3.2g
干しいたけ	1g	3g	4g
かんぴょう	3g	9g	12g
B しいたけだし+だし汁	15ml	45ml	60ml
濃口しょうゆ	9g	27g	36g 大さじ2
酒	5g	15g	20g
みりん	3g	9g	12g 小さじ2
砂糖	2g	6g	8g
卵	60g	1個	180g 3個
Cだし汁	5ml	小さじ1	15ml 大さじ1
砂糖	1g	3g	4g
サラダ油	2g	6g	8g
きゅうり	25g	75g	100g 1本
でんぶ	5g	15g	20g
すし海苔	4g	1枚	12g 3枚
			16g 4枚

### 作り方

- ① Aのすし酢を作る。Aを鍋に入れて塩が溶けるまで加熱し冷ます  
ご飯が炊けたら。回し入れて暫く蒸らしてから切り混ぜする
- ② しいたけは戻して(戻し汁は残す)せん切り、かんぴょうは塩でもんで水洗いし戻して切る  
Bで炊き、煮汁がほぼなくなるまで煮含める
- ③ 卵を溶いてCを混ぜ卵焼き器で長いほうに巻くように卵焼きを作る
- ④ 巻きすぐにのりを置いて向う側は2cmほど空けてすし飯をのせる具を積むようにのせて巻き上げる

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	纖 維 g	塩 分 g
442	15.5	8.9	77	2.1	3.5	2.6

## 簡単白和え

材 料	1人分	3人分	4人分
木綿豆腐	65g	195g	260g
ささみ	20g	60g	80g
酒	2.5g	小さじ1/2	7.5g
にんじん	10g	30g	40g
三度豆	15g	45g	60g
糸こんにゃく	40g	120g	160g
練りごま	6g	小さじ1	18g
砂糖	1.5g	小さじ1/2	4.5g
薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2	9g
塩	少々	少々	少々

### 作り方

- ① 豆腐は手でつぶしてキッチンペーパーに包んで電子レンジで約2分加熱する。  
キッチンペーパーを取り換えて、少し重さをかけて水気をしっかり切る。
- ② ささみを耐熱容器に入れてさけを振り、ラップをかけて、電子レンジを30秒かけそのまま冷まし裂く。
- ③ 人参、ごぼうはせん切り、糸こんにゃくは3cmに切る。  
それぞれラップにうるんで電子レンジにかける。
- ④ ボウルに練りごま、調味料を加えてよく混ぜ、粗熱が取れた①②③を和える。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	繊 維 g	塩 分 g
129	10.9	6.7	203	1.7	2.9	0.6

## 水菜とわかめのすまし汁

材 料	1人分	3人分	4人分
水菜	25g	75g	100g
生わかめ(塩蔵)	3g	9g	12g
だし汁	150ml	450ml	600ml
薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2	9g
		大さじ1/2	小さじ4

### 作り方

- ① 水菜はよく洗って、3cmくらいに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら水菜、わかめを加えてさっと煮て、醤油で調味する。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	繊 維 g	塩 分 g
11	1.4	0	34	0.3	0.8	0.7

## リンゴのトロトロ煮

材 料	1人分	3人分	4人分
リンゴ	80g	240g	320g
砂糖	3g	9g	12g
水	25ml	75ml	100ml

### 作り方

- ① 水菜はよく洗って、3cmくらいに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら水菜、わかめを加えてさっと煮て、醤油で調味する。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	繊 維 g	塩 分 g
11	1.4	0	34	0.3	0.8	0.7