

## 簡単太巻き

材料	1人分		3人分		4人分	
ご飯	150 g	1/2合	450 g		600 g	2合
A 酢	15 g		45 g		60 g	
砂糖	3 g		9 g		12 g	
塩	0.8 g		2.4 g		3.2 g	
干しいたけ	1 g		3 g		4 g	
かんぴょう	3 g		9 g		12 g	
B しいたけだし+だし汁	15ml		45ml		60ml	
濃口しょうゆ	9 g		27 g		36 g	大さじ2
酒	5 g		15 g		20 g	
みりん	3 g		9 g		12 g	小さじ2
砂糖	2 g		6 g		8 g	
卵	60 g	L1個	180 g	L3個	240 g	L4個
C だし汁	5ml	小さじ1	15ml	大さじ1	20ml	小さじ4
砂糖	1 g		3 g		4 g	
サラダ油	2 g		6 g		8 g	
きゅうり	25 g		75 g		100 g	1本
でんぷ	5 g		15 g		20 g	
すし海苔	4 g	1枚	12 g	3枚	16 g	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	65 g		195 g		260 g	
ささみ	20 g		60 g		80 g	
酒	2.5 g	小さじ1/2	7.5 g	小1+1/2	10 g	
にんじん	10 g		30 g		40 g	
三度豆	15 g		45 g		60 g	
糸こんにゃく	40 g		120 g		160 g	
練りごま	6 g	小さじ1	18 g	大さじ1	24 g	小さじ4
砂糖	1.5 g	小さじ1/2	4.5 g	小1+1/2	6 g	小さじ2
薄口しょうゆ	3 g	小さじ1/2	9 g	大さじ1/2	12 g	小さじ2
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	纖 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	25 g		75 g		100 g	
生わかめ(塩蔵)	3 g		9 g		12 g	
だし汁	150ml		450ml		600ml	
薄口しょうゆ	3 g	小さじ1/2	9 g	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	纖 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	80 g		240 g		320 g	大1個
砂糖	3 g		9 g		12 g	小さじ2
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	纖 維 g	塩 分 g
11	1.4	0	34	0.3	0.8	0.7