

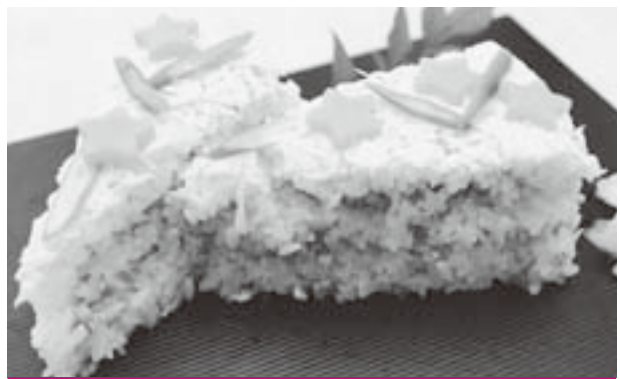
食改さんの健康料理 NO. 49

【今月のメニュー】

デコレーション寿司

食生活改善推進員

笹目 富子さん(左)
藤井 武子さん(右)



「ジングルベル、ジングルベル♪」待ちに待ったクリスマスはもうすぐ。

今月は、クリスマスにちなみ、彩りがきれいでケーキに見立てた「お寿司」を紹介します。

栄養面では、1品の料理でごはんに含まれる炭水化物、鶏肉や卵に含まれる良質なたんぱく質、ニンジンと絹さやに含まれるビタミンやミネラル、食物繊維などがバランスよくとれます。野菜類は量が少ないので、野菜を中心とした小鉢や汁物を1品加えた方がいいでしょう。

私たち食生活改善推進員は、食育について勉強するグループを立ち上げています。今回のメニューは、子どもの食育について勉強しているグループが考えたもので、「子どもたちに喜んでほしい、食事の楽しさを知ってもらいたい」という思いが込められています。家にあるケーキの型を使って、お寿司を押したり、デコレーションしたりといろいろ楽しめるので、親子で一緒に作るのもいいでしょう！ぜひお試しください。

材料・分量 8人分

<酢飯>		<具材>	
「米・水…各4カップ	「卵…2個	ニンジン(星型)…8枚	
A 昆布…6~7cm	C 塩…小さじ1/5	絹さや…8枚	
「酒…大さじ2		青のり…適量	
「酢…大さじ4	「鶏ひき肉…160g	でんぶ…適量	
B 砂糖…大さじ2	D しょうゆ…大さじ1		
「塩…小さじ1	「砂糖…小さじ1		

1人分の栄養素量

エネルギー	347kcal	たんぱく質	11.0g
脂質	3.7g	カルシウム	23mg
食物繊維	6.7g	塩分	1.1g

- 炊飯器にAを入れて炊き、昆布を取り出す。Bの合わせ酢で寿司飯を作り、3等分にしておく。
- Cで錦糸卵を作る。
- Dを炒り煮して、そぼろを作る。
- ニンジンと絹さやは固ゆでする。
- ケーキ型にラップを敷き詰める。
- ⑤の型に錦糸卵→寿司飯→青のり→寿司飯→そぼろ→寿司飯の順に押しながら重ねていく。最後に、底が平らになるようにギュッと押す。錦糸卵が上になるようにケーキ型から寿司を外し、ラップを取って、ニンジンと絹さや、でんぶを飾る。

ごんにちは赤ちゃん



12月生まれ



2月で1歳になる赤ちゃんを募集!

生年月日と連絡先を記入のうえ、写真と一言(20文字以内)を添えて12月26日(金)までに広報広聴課へ。上旬・中旬号に分けての掲載となります。なお、応募写真は返却できませんので、ご了承ください。



元気で心温かな男の子に成長してください
パパ&ママより

あつし 小林温司ちゃん(真鍋四丁目)



あかるく、やさしく
のびのびと♪
パパ・ママより

あやの 井上綾乃ちゃん(上高津新町)



1歳おめでとう
遥翔の笑顔が大好きです

はると 西野遥翔ちゃん(神立町)



生まれてきてくれてありがとう
父・母より

こうたろう 萩谷光太郎ちゃん(右羽)



はるちゃんは、じゅりが大好き♡いっぱい遊ぼうね
パパ・ママ・はると

じゅり 野村珠里ちゃん(港町二丁目)



1歳のお誕生日おめでとう

けいと 飯島慶人ちゃん(虫掛)



元気でかわいい女の子に育ってね♡
父・母・諒也より

りこ 所莉子ちゃん(真鍋二丁目)



その笑顔に癒されているよ♡

わたる 松本涉ちゃん(小松三丁目)



いつも笑顔で大きく育ってネ♡
★パパ・ママより★

こたろう 山賀虎太郎ちゃん(桜町三丁目)



1歳おめでとう
遥もお兄ちゃんと仲良くね♡

まなみ 鈴木愛実ちゃん(真鍋二丁目)



みーちゃんの笑顔
あなたがいて幸せです♡
ありがとうございます♡

みさき 西山美紗喜ちゃん(滝田二丁目)



♡1歳おめでとう♡
パパとママの宝物です
元気いっぱい大きくなあれ

ゆうか 酒寄友花ちゃん(桜町四丁目)