

# おやこの食育教室

令和5年1月21日(土)  
土浦市保健センター  
土浦市食生活改善推進員  
食育推進こどもグループ

## パンダの巻きずし(2本・4人分)

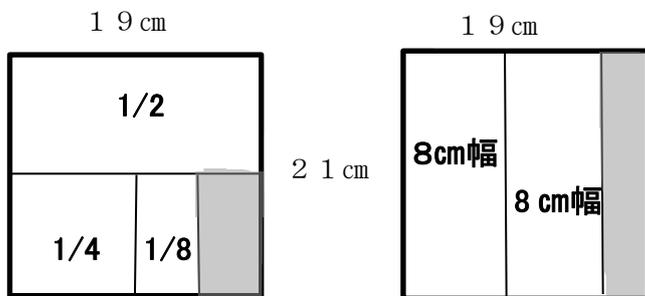
酢めし(白)	280g
酢めし(黒)	160g
(酢めし150g+黒すりごま10g)	
口・魚肉ソーセージ(太/10cm)	1本
鼻・野沢菜漬(10cm)	2本
目・スライスチーズ(ストローで抜く)	16個
瞳・のり(パンチで抜く)	16個
焼き海苔(全形)	4枚



1. 酢めしを各分量に分けておく。(酢めしの作り方は別添参照)

- ・白…(60g・30g・20g・15g×2)×2
- ・黒…(40g×2)×2

2. 焼き海苔(全形)は下図の様に2枚ずつカットする。



3. パーツの作成(それぞれ2組作る。)

鼻…のり1/8で野沢菜を巻く。

口…魚肉ソーセージを縦1/2に切り、のり1/4に切り口を上にして置き手前から巻く。

目…のり8cm幅に酢めし(黒)40gを3cm幅に広げ三つ折りに巻いて半分に切る。

耳…のり8cm幅に酢めし(黒)40gを棒状にのせ、丸く細く巻く。

4. パーツの組み立て

- ① 巻きずしを横にしてのり1/2を置く。両端を2cmずつ残して酢めし(白)60gを均等に広げ、中央に15gをのせる。



② 両側に目を逆ハの字に置き、あいだを埋めるように  
酢めし(白)15gをのせ、平らにする。



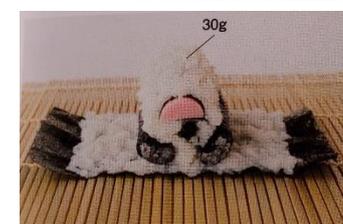
③ 中央に鼻を置く。



④ 酢めし(白)20gをかぶせて平らにならし、口を平らな  
方を下にして置く。



⑤ 酢めし(白)30gをドーム型にのせて形を整える。



⑥ 巻きすを手のひらにのせて丸めるように持ち、巻きすを  
片方ずつかぶせ、のりを重ね合わせてとじる。



## 5、仕上げ

- ①巻き終わりを下にして巻きすで形を整え、側面を押さえて平らにしてから4等分に切る。
- ②耳を8等分に切り、それぞれ2個ずつつける。
- ③ストローで抜いたスライスチーズ、れんこんスライス、パンチで抜いた瞳をつける。

## ※酢めしの作り方(3合・900g)

米	3合	合わせ酢	酢	60cc
水	540cc		砂糖	大さじ2・1/3
			塩	ひとつまみ

※合わせ酢は、すし酢でもOKです。その場合は、すし酢大さじ5

- 1、米を研いてざるに上げ、水気をきる。同量の水で硬めに炊く。
- 2、小鍋に合わせ酢の材料を入れて火にかけ、プツプツしたら火をとめ冷ましておく。
- 3、炊き上がったごはんには合わせ酢を回し入れ、手早く切るように混ぜる。  
ごはん粒の間に風を送るようにうちわであおぎ、あら熱をとる。

## やさいのかみかみ和え(4人分)

キャベツ	150g	みそ	小さじ2
にんじん	60g	酢	小さじ2
きゅうり	1本	白ごま	大さじ1/2
塩	少々	砂糖	小さじ1
		かつお節	2g

- 1、キャベツは一口サイズに切り、にんじんは皮をむいて薄いたんざく切りにする。
- 2、キャベツ、にんじんは湯通して水気をしぼる。
- 3、きゅうりは薄い輪切りにして塩もみする。
- 4、ボウルにみそ、酢、砂糖を入れ、白ごまを指ですりつぶしながら加える。
- 5、4に2・3のやさい、かつお節を加えて和える。

## すまし汁(4人分)

だし汁	600cc	花麩	12個
しょうゆ	小さじ1	ほうれん草	50g
		とろろ昆布	8g

- 1、ほうれん草を茹でて、3cmの長さに切る。
- 2、鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したらしょうゆを入れ、花麩を入れる。
- 3、お椀にとろろ昆布とほうれん草を入れ、上から汁を入れる。

## ※だし汁の取り方(900cc)

水	1000cc	かつおぶし	20g
		だし昆布	10g

- 1、昆布は、乾いたふきんで表面を軽くふき、分量の水につけておく。(30分～60分)
- 2、弱火にかけ、沸騰する前に昆布を取り出し、かつおぶしを加える。
- 3、再び沸騰したら火を止め、1～2分おき漉し器かザルで漉す。

## いちごのしゅわしゅわゼリー(4人分)

いちご	8粒	ゼラチン液	
サイダー	250cc	水	50cc
		ゼラチン	5g

- 1、いちごを角切りにする。
- 2、耐熱容器に水とゼラチンを入れて、ゼラチンをふやかして600Wの電子レンジで10秒～20秒かけゼラチン液をつくる。
- 3、サイダーに②のゼラチン液を入れ、混ぜる。
- 4、カップに①のいちごを入れ、上から③の液を流し入れる。
- 5、冷蔵庫で冷やし固める。

### 【参考】

#### 1人分栄養素量

	エネルギー (kcal)	糖質 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
パンダの巻きずし (1/2本分)	241	39.9	8.3	5.0	107	1.8	1.0
やさいのカミカミ和え	31	3.7	1.8	0.7	38	1.5	0.7
すまし汁	21	0.2	1.8	0.2	25	1.0	0.5
イチゴのしゅわしゅわゼリー	35	6.8	1.3	—	3	0.2	—
合計	328	50.6	13.2	5.9	173	4.5	2.2