

# 私たちの健康は私たちの手で作ろう！

～大豆ミートも入れて、たんぱく質たっぷりの巻きずしを作ってみよう！～

実施：令和5年 2月 3日（金）

土浦市一中地区公民館

土浦市食生活改善推進員協議会一中地区支部



## ☆巻きずし(5本分)



### 【すし飯】

米	4合
水+酒大さじ2	720ml
昆布10cm角	1枚

### 【すし酢】

酢	90ml
砂糖	大さじ2・1/2
塩	小さじ1/2
焼き海苔	5枚

大豆ミート	80g
にんじん	1本
干しいたけ	6枚
だし汁	300ml
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ3

### 【具】

きゅうり	1本
カニかま	12本

卵	4個
砂糖	大さじ2
塩	ひとつまみ
だし汁	大さじ1
サラダ油	小さじ1/2

## <作り方>

- ① 【すし飯】米は洗い、ざるにあげて水けをきる。炊飯器に移し、分量の水と酒と昆布を入れて20分ほど浸す。炊きあがったら、飯台にあげて広げ、すし酢を合せてしゃもじにまわしかけてご飯を切るように混ぜる。うちわであおいで、粗熱をとる。
- ② 【具】にんじんはひょうし切り、干しいたけは水で戻し薄切りにする。A ににんじん・しいたけ・大豆ミートを入れて煮詰める。（取り出して、それぞれわけておく）
- ③ 【具】卵は溶きほぐして、砂糖・塩・だし汁を加えて混ぜる。卵焼きフライパンに油を薄く敷き、1/3量を流し入れ固まったら、手前に折り返して巻き、これを繰り返して卵焼きを作る。粗熱がとれたら細長く5本に切る。
- ④ 【具】きゅうりは1本を縦長に5等分に切っておく。
- ⑤ まきすに焼き海苔1枚を横長におき、すし飯の250gをのせて、手に酢水（分量外）をつけて向こう側1.5cmくらい残して均等に広げる。酢飯の手前から2cmくらいのところに溝を作り、卵焼きを横に並べる。同様に溝を作って、きゅうり・カニかま・にんじん・大豆ミート・干しいたけの順に具をおく。具を中指で押さえながら、まきすの手前を持ち上げ、一気に向こう側まで巻き込む。まきすの上から両手でしっかり押さえる。
- ⑥ ⑤を同様に4本作る。

## ☆すまし汁（4人分）

花麩	8個	だし汁	600ml
ほうれん草	50g	しょうゆ	小さじ1
とろろ昆布	20g		

### <作り方>

- 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て、沸騰したらしょうゆと花麩を入れる。
- ③ とろろ昆布と①のほうれん草を入れておいたお椀に、②を注ぎ入れる。

～Memo～

【参考】 栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	炭水化物 (g)
巻きずし（1本）	628	24.7	5.5	132	5.7	3.0	121.0
すまし汁（1人分）	30	2.0	0.2	43	1.9	0.7	3.8