

私たちの健康は私たちの手で作ろう！

「家族が集まるパーティーやイベントに巻き寿司を作って楽しもう」
～大好きな物を入れて巻こう！～



実施：令和5年 3月13日（月）

土浦市新治地区公民館

土浦市食生活改善推進員協議会新治地区支部

☆巻きずし(5本分 (1人1/2本))

【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

【具】

きゅうり	1本
カニかま	12本
桜でんぶ	100g
鰻蒲焼	2串

干し椎茸	8枚
かんぴょう	15g
戻し汁+だし汁	400cc
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1・1/2



卵	4個
砂糖	大さじ3
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>

【すし飯】

- ① 米は洗い、ざるにあげて水気をきる。
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。
- ② 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回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。

【具】

- ① 干し椎茸はボウルに入れ水を注ぎ入れて、前の晩より戻しておく。
軽く水を絞って石突きを切る。
- ② かんぴょうは水で洗い、塩（分量外）をまぶしてもみ、水で洗って、ぬるま湯に浸して水気を絞る。
- ③ 鍋に①と②を入れて戻し汁+だし汁を加えて煮立ったらみりん、砂糖を入れる。
落し蓋をして10分位煮る。
- ④ しょうゆを加えて10分煮て、そのまま冷まし、椎茸は1cm幅に切る。
- ⑤ 卵は溶きほぐして、砂糖・塩・だし汁を加えて混ぜる。卵焼き用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。
- ⑥ きゅうりは1本を縦長に5等分に切っておく。鰻蒲焼も5等分に細長く切る。

【巻く】

- ① 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・鰻蒲焼・かんぴょう・干しいたけ・桜でんぶの順に具をおく。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。
- ② 同様に4本作る。

☆トマトとアボガドのサラダ（2人分）

トマト（中）	1個	ブロッコリー	30g
アボガド	1個	クリームチーズ	50g
玉ねぎ	1/4個（50g）	マヨネーズ	大さじ1
		ケチャップ	大さじ1

<作り方>

- ① トマトは食べやすい大きさに乱切りにする。アボカドは皮と種を取り除き、食べやすい大きさに角切りにする。
- ② 玉ねぎはスライスして、水にさらす。
- ③ ブロッコリーは小房ごとに切り分け、沸騰したお湯で、芯が通るまでゆでる。
- ④ クリームチーズは1cm角に切る。
- ⑤ ①、②、③、④を混ぜ合わせ、Aを混ぜたソースを上からかける。

☆あさり汁（3人分）

あさり（殻つき）	150g	水	500cc
万能ねぎ	3本	昆布	5×4cm 1枚
		味噌	大さじ1

<作り方>

- ① あさりは両手で殻と殻をこすり合わせるように洗って、ザルに上げて水気をきる。
- ② 万能ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に水、昆布、あさりを入れて中火にかける。
- ④ 沸騰直前に昆布を取り出す。あさは加熱過ぎると身が硬く小さくなるので、口が開いたら味噌を溶き入れ火を止める。

☆豆乳ゼリー（3人分）

豆乳	250cc	砂糖	20g
牛乳	50cc	〔黒砂糖 水〕	35g
〔ゼラチン 水〕	4g 大さじ1・1/2		大さじ1

<作り方>

- ① ゼラチンを大さじ1・1/2の水にふり入れふやかす。
- ② 鍋に豆乳、牛乳、砂糖を入れ火にかけて砂糖を溶かす。
- ③ ②の鍋に①のゼラチンを加え、泡だて器でかき混ぜて溶かし（沸騰させない）火を止める。
- ④ ③を器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 小鍋に黒砂糖と水を入れて煮溶かし、黒みつを作る。
- ⑥ 固まったゼリーに黒みつをかける。好みできなこをかけてもよい。

【参考】1人分の栄養素量	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（1/2本）	395	7.7	6.5	95	3.1	1.5	71.5
トマトとアボガドのサラダ	220	3.1	18.9	30	4.2	0.5	7.1
あさり汁	21	2.2	0.2	34	0.5	1.5	2.9
合計	636	13.0	25.6	159	7.8	3.5	81.5
豆乳ゼリー	121	4.7	2.2	61	0.2	—	21.3