

ヘルスサポーター養成事業 ～ 若者世代に伝えたい食育～



期 日 令和7年11月13日(木)
場 所 土浦第一高等学校 家庭科室
担 当 食生活改善推進員 成人グループ

調理実習

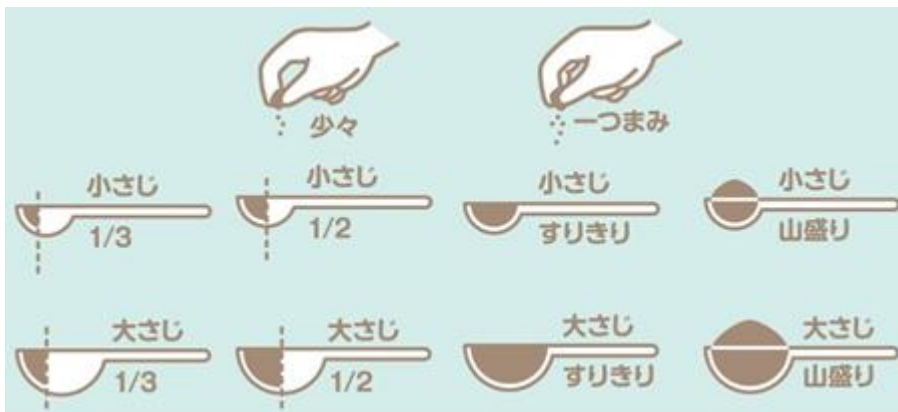
☆主食・主菜 モザイク寿司(4人分)

型は豆腐の容器を使います!

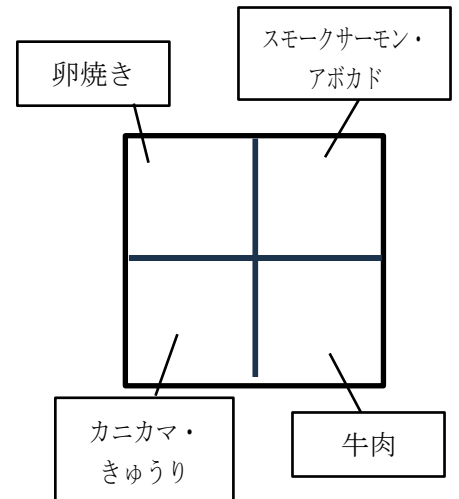
材 料	4人分
米	2.5合を炊く
ごはん1人200g	800g
寿司酢	大さじ5(75g)
卵	2個
A 砂糖	大さじ1
水	大さじ1
サラダ油	小さじ1
薄切り牛肉	4枚(1枚あたり 7~8cm幅)
サラダ油	小さじ1
焼き肉のたれ	小さじ2
スモークサーモン	4枚
アボカド	1個
レモン汁	少々
カニカマ	4本
きゅうり	1/3本

<作り方>

- ① ごはんは寿司酢を加えて混ぜ、粗熱をとっておく。
- ② 卵は溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。フライパンに油をひいて、薄焼き卵を作る。4等分に切る。
- ③ 牛肉も油をひいたフライパンで炒め、焼き肉のたれをからめて取り出す。飾りやすい大きさに切る。
- ④ アボカドは縦半分に包丁を入れ、種に沿って回し切り、手に持ちかえて前後にずらしながら片側をはずして、最後に種に包丁の刃元をさして種を取る。飾りやすい大きさの薄切りにしてレモン汁で和えておく。
- ⑤ カニカマは、端を切り離さないようにして、真ん中をひらく。
- ⑥ きゅうりは、カニカマと同じ長さの短冊切りにする。
- ⑦ 型にラップを敷き、4種の具材を4分割に並び、①のごはんを詰めて10分程なじませる。型から取りだし、4等分に切る。



調味料の計量の仕方



こちらのレシピは市公式クックパッド
「土浦市栄養士さん」のキッチン
にも掲載しています ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒



☆副菜 れんこんサラダ (4人分)

材 料	4人分
れんこん	130g
〔酢〕	小さじ2
〔砂糖〕	小さじ2
きゅうり	2/3本
ハム	3枚
マヨネーズ	小さじ4
すりごま(白)	小さじ2
ミニトマト	2個

<作り方>

- ① れんこんは薄いいちょう切りにし、水に浸してアク抜きをする。
- ② 鍋に酢・砂糖を入れ、火にかけて①を炒り煮する。
- ③ きゅうりは薄切り、ミニトマトは半分に切る。
- ④ ハムは半分に切り、さらに5mm幅に切る。
- ⑤ マヨネーズ・すりごまを混ぜておく。
- ⑥ ボウルにれんこん・きゅうり・ハムを入れ、⑤を加えて和える。
- ⑦ 器に盛り付けて、ミニトマトを飾る。

☆副菜 (汁物) オクラとえのきのごまみそ汁 (4人分)

すりごまを入れて
カルシウムUP!

材 料	4人分
オクラ	4本
えのきだけ	60g
木綿豆腐	120g
だし汁	600cc
味噌	大さじ1・1/3
すりごま(白)	大さじ2

<作り方>

- ① オクラはヘタを取り、小口切りにする。
- ② えのきだけは、根元を落として3等分に切る。
- ③ 豆腐は食べやすい大きさに、さいの目状に切る。
- ④ 鍋に分量のだし汁を沸かし、オクラ、えのきを入れて火が通るまで煮る。
- ⑤ ④に豆腐を入れ、さっと煮たら、味噌を溶き入れ、沸騰直前まで温めて火を止め、すりごまを加える。



《だし汁のとり方》

塩分を減らすための工夫…味噌汁や煮もの、和えものにだし汁を使う

出来上がり量1000cc

昆布 (出来上がり量の1%)	10g
かつおぶし (出来上がり量の2%)	20g
水 (出来上がり量の30%増し)	1300cc

【キッチンメモ】

鯉節のだしをとる時は、生臭さがこもるので、**蓋をせず**にだしをとります。

漉す時は絞ったりせず、自然に落ちるものだけにします。絞ると渋み等が出てしまいます。

- ① こんぶ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。
- ② (30分~60分)弱火にかけ、沸騰する前にこんぶを取り出し、かつお節を加える。
- 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。

【参考】

1人分栄養素量	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)	食塩相当量 (g)
モザイク寿司	533	17.0	12.7	45	4.5	2.1
れんこんサラダ	81	2.0	4.5	24	1.1	0.3
オクラとえのきのごまみそ汁	61	4.0	3.1	84	2.6	0.3
合 計	675	23.0	20.3	153	8.2	2.7

ご自身が丁度良いと思ったみそ汁を塩分計で計測した結果: _____ %

<参考> 日本人の食事摂取基準2025年版より

	推定エネルギー必要量 (kcal/日)	たんぱく質 (g/日)	脂 質 (%/日)	カルシウム (mg/日)	食物繊維 (g/日)	食塩相当量 (g/日)
15 ~ 17 歳	男性(低い) 2,500	推奨量 65	脂肪エネルギー比率 20~30	推奨量 800	目標量 19以上	目標量 7.5未満
	男性(ふつう)2,850					
	男性(高い) 3,150					
	女性(低い) 2,050	推奨量 55	脂肪エネルギー比率 20~30	推奨量 650	目標量 18以上	目標量 6.5未満
	女性(ふつう)2,300					
	女性(高い) 2,550					