



なかよし教室

2025年1月28日(火曜日)

ミニ恵方巻

食品	分量	下処理	作り方
精白米	1/2 合	といて炊く 細長く切る 汁気を切る	① ご飯を硬めに炊き、寿司酢を合わせる。 ② 卵は薄焼きにして切る。 ③ ツナはマヨネーズと和える。 ④ 巻きすにラップをしき、その上に焼きのり、酢飯を薄く乗せ、好きな具材をのせる。 ⑤ 具がこぼれないように気を付けて巻く。
酢	大さじ 1/2		
砂糖	小さじ 1		
塩	0.3 g		
きゅうり	30 g		
卵	1/2 個		
水煮ツナ缶	1/2 缶		
マヨネーズ	小さじ 1		
焼きのり	1 枚		

団子汁

食品	分量	下処理	作り方
大根	25 g	いちよう切り	① 水で戻した干しシイタケをせん切りにする。(にんじんは型抜きをする) ② 干しいたけの戻し汁と水を合わせて150mlとり、内臓と頭を取り、砕いてすりつぶした煮干しを入れ、だしをとる。 ③ ①と大根、油揚げをだし汁でゆでる。 ④ 団子粉に定量の水を加えてこね、団子にし、別の鍋でゆでる。 ⑤ 野菜に火が通ったら、ゆでた団子を、汁の中に入れる。 ⑥ みそを溶き入れ葉ねぎをちらす。
にんじん	8 g	型抜き	
油揚げ	2.5 g	せん切り	
干しいたけ	1 g	水で戻す	
葉ねぎ	2 g	小口切り	
団子粉	15 g		
煮干し	2 本		
合わせ味噌	小さじ 2		

いわしのかばやき・もやしのゆかりあえ

食品	分量	下処理	作り方
いわし	1 匹	開く	① いわしの頭をとり、内臓をとり、開く。 ② いわしに薄力粉をまぶす。 ③ フライパンに油をしき、いわしを皮から焼く。反対側も軽く焼く。 ④ 調味料を全て混ぜ合わせ、フライパンに流し入れ、煮詰める。 ⑤ ごまをまぶし、軽く炒める。
薄力粉	大さじ 1		
油	適宜		
醤油	小さじ 1/3		
みりん	小さじ 1/3		
砂糖	小さじ 1/3		
ごま	大さじ 1		
もやし	50 g	茹でる	① もやしを茹で、水気を絞り、赤しそと和え、付け合わせにする。
ゆかり	少々		

きな粉豆

食品	分量	作り方
水煮大豆	30 g	① フライパンに水煮大豆、砂糖、水を合わせて加熱する。 ② 水気がなくなってきたら、きな粉を加え、さらに炒る。
きな粉	小さじ 2	
砂糖	小さじ 1	
水	小さじ 1/3	

※大人一人分の分量のレシピです。子どもは大人の半分くらいの量です。

大人分の栄養価

エネルギー量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
749.3	31.6	24.6	93.1	2.3