



なかよし教室



2026年1月23日(金曜日)

ミニ恵方巻				すいとん汁			
食品	分量(1人分)	下処理	作り方	食品	分量(1人分)	下処理	作り方
精白米	1/2 合	といで炊く	① ご飯を硬めに炊き、寿司酢を合わせる。 ② 卵は薄焼きにして細長く切る。 ③ ツナはマヨネーズと和えておく。 ④ 巻きすに焼きのり・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。	小麦粉	15 g		① 煮干してだしをとる。
酢	大さじ1			白玉粉	15 g		② ボウルに薄力粉・白玉粉・塩を入れる。水を少しづつ加えながら混ぜ、スプーンでくくる固さに調節する。
砂糖	小さじ2/3			水	大さじ2		③だしを入れた鍋に、鶏肉・野菜を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
塩	0.5 g			塩	0.2 g		④ ②をスプーンでくって鍋に落とし、煮立たせる。
きゅうり	30 g	細長く切る		鶏肉	13 g		⑤みそを加え、味を整える。
チーズ	1 枚	手でちぎる		にんじん	10 g	いちょう切り	
卵	1/2 個			大根	15 g	いちょう切り	
ツナ(水煮)	25 g	汁気を切る		さといも	20 g	いちょう切り	
マヨネーズ	小さじ1			しいたけ	5 g	せん切り	
焼きのり	1 枚			みそ	大さじ1/2		
きな粉豆							
水煮大豆	25 g	① 大豆を軽く湯にくぐらせる。		水	120 g		
砂糖	小さじ1	② ポリ袋の中に大豆・砂糖・スキムミルク・きな粉を入れ、袋の口を絞り、調味料が混ざるまでよく振る。		煮干し	1.8 g		
スキムミルク	3 g						
きな粉	1 g						

※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。

エネルギー量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
635.0	30.1	14.6	103.1	2.5