



なかよし教室



2026年1月23日(金曜日)

ミニ恵方巻 🍣

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。
酢	大さじ1		
砂糖	小さじ2/3		
塩	0.5 g		
きゅうり	30 g		
チーズ	1 枚	細長く切る	
卵	1/2 個	手でちぎる	
ツナ(水煮)	25 g	汁気を切る	
マヨネーズ	小さじ1		
焼きのり	1 枚		
きな粉豆			
水煮大豆	25 g		① 大豆を軽く湯にくぐらせる。 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。
砂糖	小さじ1		
スキムミルク	3 g		
きな粉	1 g		

すいとん汁

食品	分量(1人分)	下処理	作り方
小麦粉	15 g		① 煮干してだしをとる。 ② ボウルに薄力粉・白玉粉・塩を入れる。水を少しずつ加えながら混ぜ、スプーンですくえる固さに調節する。 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。 ④ ②をスプーンですくって鍋に落とし、煮立たせる。 ⑤ みそを加え、味を整える。
白玉粉	15 g		
水	大さじ2		
塩	0.2 g		
鶏肉	13 g		
にんじん	10 g	いちよう切り	
大根	15 g	いちよう切り	
さといも	20 g	いちよう切り	
しいたけ	5 g	せん切り	
みそ	大さじ1/2		
水	120 g		
煮干し	1.8 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