

おやこ料理教室 ～長崎市食生活改善推進員～

◎ごはんちよっとのせ

材料4人分

青のりごはん（8個分）

ご飯	300g
青のり	小さじ1
ツナ缶（1/2缶）	40g
レモン汁	小さじ1
コーン缶	30g
マヨネーズ	大さじ1

黒ごまごはん（8個分）

ご飯	300g
黒ごま	小さじ2
塩	小さじ1/5
ロースハム	2枚
きゅうり	輪切り16枚

<作り方>

（青のりごはん）

- ① ご飯に青のりを混ぜ8等分し、型抜きしておく。
- ② ツナは汁けをきり、レモン汁をかけて混ぜ、コーンを加えマヨネーズで和える。
- ③ ①の上に②を飾る。

（黒ごまごはん）

- ① ご飯に黒ごまと塩を混ぜ8等分し、型抜きしておく。
- ② ハムは1枚を4つの♡型に切る。きゅうりは切りこみを入れ2枚をかみ合わせる。
- ③ ①の上にハム、きゅうりの順にのせる。

1 人 分	エネルギー	320kcal
	たんぱく質	7.2g
	脂質	22.2g
	塩分	0.6g

◎厚揚げピザ

材料4人分

厚揚げ 1・1/3枚

A	トマトケチャップ	大さじ1・1/2
	トマトピューレ	大さじ1
	塩	ひとつまみ
	こしょう	少々

玉ねぎ 80g

ピーマン（中1個） 30g

ピザ用チーズ 40g

（付け合せ）

水菜 40g

きゅうり ※1本

わかめ（戻） 20g

ミニトマト 8個

キウイ 1個

B ポン酢 大さじ2

ねりごま 大さじ1

みりん 小さじ1

<作り方>

- ① 厚揚げは熱湯をかけ1枚を1/3の厚さに切る。
- ② 玉ねぎとピーマンはうす切りにする。
- ③ ①の切り口にAを塗り②を散らしピザ用チーズをのせて焼く。
- ④ ③を皿の中央におき、付け合せの野菜をまわりに飾り、Bを野菜の上にかける。

（付け合せ）

- ① 水菜ときゅうり、ワカメはせん切りにする。ミニトマトとキウイはくし形に切る。
- ② Bを合わせドレッシングを作る。

1 人 分	エネルギー	199kcal
	たんぱく質	12.9g
	脂質	13.8g
	塩分	1.7g

※きゅうりは「ごはんちよっとのせ」の残りを使います。

◎やまいもぶりんベリーソースかけ

材料1型分

やまいも	100g
粉寒天	(小さじ2) 4g
水	300cc
牛乳	100cc
砂糖	50g
塩	少々
バニラエッセンス	2~3滴
ブルーベリージャム	大さじ2
お湯	大さじ1~1・1/3

〈作り方〉

- ① やまいもは皮をむいてすりおろす。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れ2~3分沸騰させ寒天を溶かす。砂糖も入れて1分程煮、牛乳を加えて火を止める。
- ③ ②に①のやまいもを加えて泡だて器で混ぜ合わせ、塩とバニラエッセンスを加え水でぬらした型に流し入れ冷やし固める。
- ④ 好みの大きさにカットして器に盛り、好みの固さにのばしたベリーソースをかける。

1
型
分

エネルギー	404kcal
たんぱく質	5.8g
脂 質	4.2g
塩 分	1.2g

1/8
個
分

エネルギー	51kcal
たんぱく質	0.7g
脂 質	0.5g
塩 分	0.2g