

県内産米を使った料理

令和2年9月
深谷市食生活改善推進員協議会

1食分の栄養量（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
669	25.9	13.3	106.0	371	3.6	2.8

☆野菜量の合計 198g 1日摂取目標量（350g）の約57%がとれます。

☆準備：かつお昆布だし（1L分目安） 水 1100ml、昆布 12g、かつお節 25g



さばそぼろの押し寿司

材料（4人分）

米	2合（300g）
水	330ml
A 酢	大さじ2（30g）
砂糖	大さじ1（9g）
塩	小さじ1/3（2g）

いんげん 2本

☆たらこにんじん

にんじん	1/2本
たらこ	1/4腹（15g）
油	小さじ1（4g）
減塩しょうゆ	小さじ1（6g）

☆さばとしいたけのそぼろ

さば水煮缶 1/2缶（固形重量90g程度）

しいたけ	中2枚（30g）
B しょうがすりおろし	小さじ1（6g）
減塩しょうゆ	小さじ2（12g）
酒	小さじ2（10g）
みりん	小さじ2（12g）
砂糖	小さじ1（3g）

☆いい卵

卵	2個
砂糖	小さじ1（3g）
酒	小さじ1（5g）
油	小さじ1（4g）

酢飯をつくる

1) 米を研ぎ、分量の水を加えて炊飯する。

2) 炊きたてのご飯にAを加え、粘り気が出ないように切るように混ぜる。

具の準備をする

1) いんげんはへたと筋を取る。熱湯で2分程ゆで、斜め切りにする。

☆たらこにんじん

1) にんじんは千切りにし、耐熱皿にのせラップをかけて電子レンジ600Wで2分程加熱する。

2) フライパンに油を熱し、1) とたらこを炒める。減塩しょうゆで味付けする。

☆さばとしいたけのそぼろ

1) さばの缶詰は、身を取り出し、ほぐしながら大きい骨は取り除く。

2) しいたけは軸の固い部分を除き、粗みじんにする。

3) 小鍋にごま油を熱し、1) を炒めて汁気がとんだら2) とBを加えて、水気がなくなるまで炒める。

☆いい卵

1) 卵と砂糖、酒を混ぜて、油をしいたフライパンでかき混ぜながら加熱する。

押し寿司にする

1) 牛乳パックの側面1面を切り取り、箱状になるよう折りたたみ、テープで固定し型をつくる。寿司を押す時に、切り取った牛乳パックの一面を使うのでとっておく。

2) ラップをひき、炒り卵を平らにならし、その上に酢飯の1/3量を詰めて軽く押す。たらこにんじんを平らにならし、酢飯1/3量を詰めて軽く押す。さばそぼろを平らにならし、残りの酢飯をすべてつめる。ラップをかぶせてから全体を均等に押す。型が崩れないよう輪ゴムをかけて数分おいてなじませる。

3) 逆さにして取り出し、炒り卵の上にいんげんを飾る。包丁で4等分に切る。

〈準備する物〉

- ・1L牛乳パックまたは容量1Lの容器
- ・ラップ（幅広のもの）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
413	14.0	7.9	66.3	83	1.6	1.3

蓮根まんじゅう

材料（4人分）

れんこん	1節（350g）	
むきえび	50g	
塩	小さじ1/3（2g）	
片栗粉	大さじ1（9g）	
〔だし汁	100ml	
	減塩しょうゆ	小さじ2（12g）
	みりん	小さじ2（12g）
〔片栗粉	大さじ1/2（4g）	
	水	大さじ1（15g）
三つ葉	適宜	

作り方

- 1) れんこんは皮をむき、酢水に10分程つけておく。50gを残してすりおろす。残した分は、粗みじん切りにする。
- 2) むきえびは1cm幅に切る。
- 3) 1) と2) と塩をボウルに入れて混ぜる。水分が多いようであれば、上澄みだけを捨てる。（でんぷん質は残すようにする。）片栗粉を入れて混ぜる。
- 4) 4等分に分け、ラップに包んでねじる。湯呑み茶碗などに一つずつ入れ、電子レンジ600Wで6分程加熱する。火が通ったら取り出して器に盛る。
- 5) 小鍋にAを入れ加熱し沸いたら火を止め、Bを入れる。再度火をつけとろみが出たら火からおろす。4) にかけて、三つ葉を飾る。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
89	4.4	0.2	18.0	28	0.7	0.8

かぶとえのきのすまし汁

材料（4人分）

かぶ	1個（250g）
えのき	½株（50g）
だし汁	600ml
減塩しょうゆ	大さじ1（18g）
酒	大さじ2（30g）

作り方

- 1) かぶは根と葉に分け、根は半分に切ってから1cm幅に切る。えのきはいしづきを除き、長さを半分に切る。かぶの葉は、長さをえのきにそろえて切る。
- 2) 鍋にだし汁、減塩しょうゆ、酒、1) のかぶの根を加えて、沸騰させずにやわらかくなるまで加熱する。1) のかぶの葉とえのきを加えて火が通るまで加熱する。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
30	2.4	0.0	5.0	107	1.1	0.6

あずき抹茶のライスフディング

材料（4人分）

米	15g	
A	牛乳	500ml
	練乳	大さじ1
	抹茶粉末	小さじ1
レモン汁	小さじ2	
ゆであずき	大さじ2	

作り方

- 1) 米をといでざるにあげる。小鍋に入れ、Aを加えて弱火で煮込む。噴きこぼれないよう、よく注意する。
- 2) 米がやわらかくなり全体がどろっとしたら、レモン汁を加えて混ぜ、容器に移す。
- 3) ゆであずきを添える。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
137	5.1	5.2	16.7	153	0.2	0.1