

第32号

すみれちゃんの

食べ物かわらばん

栄養課は
やさしく
すばやく
すすんで
みんなと
れんけいを



野洲すみれ苑 栄養課

栄養士の おすすめメニュー 焼き鯖ちらし寿司



材料 (5~6人)

【寿司飯】
米(固めに炊く)・・・4合
○昆布・・・5cm
○酢・・・120ml
○塩・・・小匙2
○砂糖・・・大匙4

【具】
焼き鯖・・・1本
赤板かまぼこ・・・1/2本
◆干し椎茸・・・2個
◆人参・・・1/2個
◆ちくわ・・・1本
◆筍・・・70g

【具用調味料】
□だし・・・ひたひた
□醤油・・・大匙2
□砂糖・・・大匙2.1/2
□塩・・・少々

【トッピング】
卵(水溶き片栗粉少々)・・・5個分
かまぼこ・いんげんなど・・・適宜

作り方

- ① ご飯は固めに炊き、調味料を一旦火にかけて砂糖が溶けたら冷ます。
- ② 鯖を焼く。
- ③ 焼き鯖をほぐし、寿司酢に漬けて置く。
- ④ 干し椎茸は戻しておく。具は全て1cm位に小さ目にとって置く。
- ⑤ 具を小さ目の鍋に入れ、調味料を加え煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑥ 飯台(または大きめのボール)に炊けたご飯をうつし、③の鯖入り寿司酢を少量づつかけます。うちわで吹きながら混ぜ寿司飯をならす。
- ⑦ ⑤の具が煮えたら、煮汁を切って、⑥に加える。
- ⑧ 錦糸卵・かまぼこ・いんげん・海苔などをトッピングし完成!

海の日



こんなにいっぱい! うなぎの栄養

土曜の丑
7月25日
8月6日

栄養鰻点!
又々三ヶ枝群!!

うなぎに含まれる栄養素による効果

がん予防
ボケ予防
風邪予防
滋養強壮効果
疲労回復効果
脳梗塞予防

動脈硬化予防
眼精疲労緩和
骨粗しょう症予防
美肌効果
アンチエイジング
心筋梗塞予防

など



すみれちゃんの

日本味紀行

今月は
福井県

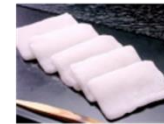
福井県(ふくいけん)は、[日本海](#)や[若狭湾](#)に面する、[日本の県](#)の一つである。[県庁所在地](#)は福井市。



越前ガニ



鯖棒寿司



羽二重餅



ボルガライス



ソースかつ丼



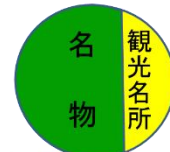
油揚げ



越前そば



永平寺胡麻豆腐



東尋坊