

# おいしく食べて 生活習慣病予防 ～春の彩りプレート～



主食		3色押し寿司	
材料		1人分	4人分
A	ごはん	150g	600g(2合)
	砂糖	2g	大さじ1
	塩	0.5g	小さじ1/3
	酢	7.5g	大さじ2
きゅ刻 うり	桜でんぶ	2g	大さじ1
	きゅうり	10g	1/2本
薄焼 き卵	食塩	少々	少々
	卵	1/4個	1個
	砂糖	少々	小さじ1
	塩	少々	少々
	サラダ油	少々	小さじ1/2
	刻みのり	お好みで	お好みで

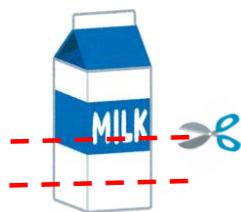
## 【作り方】

- ① きゅうりを薄く輪切りにして、塩もみし10分ほど置き、水気を切って細かく刻んでおく。
- ② ご飯は少し硬めに炊く。
- ③ 熱いご飯に、混ぜ合わせたAをまわしかけ、うちわであおぎながら米粒をつぶさないように混ぜる。
- ④ ③の酢飯を3等分し、1つはそのまま、1つは桜でんぶ、残り1つに刻んだきゅうりを混ぜ、3色の酢飯を作る。
- ⑤ (下記参照)牛乳パックでひし形の型を作る。(高さ7～8cm)。型を皿におき、ラップをかける。その上から3色の酢飯を、桜でんぶ入り、白、きゅうり入りの順に詰める。
- ⑥ ボウルに卵、砂糖、塩を入れ、白身を切るようによく混ぜる。
- ⑦ 熱したフライパンに油をひいて⑥を薄く流して両面焼き、長細く切る。
- ⑧ ⑤をひっくり返して型を抜き、ラップを外して、上に卵と刻みのりを飾る。

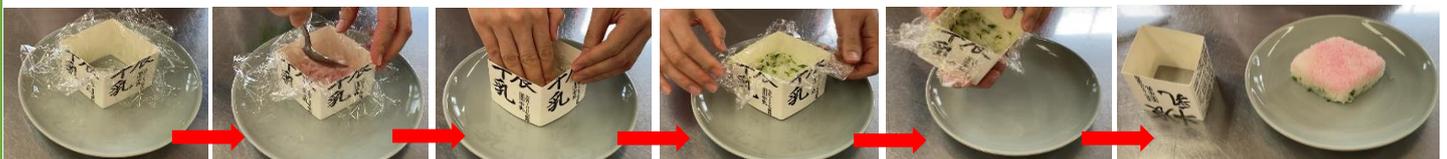


ひしもちをイメージした  
3色押し寿司です

## 【押し寿司の作り方】



牛乳パックで型を作る



ラップをかける

酢飯3色を順に詰める

ぎゅっと押さえる

ラップを開く

ひっくり返す

型を抜き、ラップを外す

主菜		エビのフリッター	
材料	1人分	4人分	
エビ	3尾	12尾	
小麦粉	大さじ1	大さじ4	
炭酸水（無糖）	大さじ3/4	大さじ3	
サラダ油	大さじ1	大さじ4	
B	マヨネーズ	小さじ1	小さじ4
	ケチャップ	小さじ1	小さじ4
	レモン汁	少々	小さじ1/2
付け合わせ	スナップエンドウ	3本	12本
	サニーレタス	1枚	4枚

### 【作り方】

- ① エビは背ワタと殻を除き、片栗粉（分量外）を振って軽くもみ、水で洗ってペーパーで水気を切る。
- ② 揚げる直前に小麦粉と炭酸水を混ぜて衣を作り、①のエビをくぐらせる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を両面揚げ焼きにする。
- ④ Bを合わせてソースを作る。
- ⑤ スナップエンドウは筋を除き、熱湯でさっと茹でておく。サニーレタスは洗って食べやすい大きさにちぎっておく。
- ⑥ フリッター、ソース、付け合わせを器に盛る。

副菜		キャベツときゅうりの甘酢和え	
材料	1人分	4人分	
キャベツ	25g	100g	
きゅうり	25g	1本	
みかん缶	15g	60g	
C	砂糖	3g	大さじ1
	塩	少々	小さじ1/5
	酢	4g	大さじ1

### 【作り方】

- ① キャベツ、きゅうりはせん切りにし、熱湯をかけて1分ほどおき（熱湯でさっとゆでてよい）、流水で冷やして水気をしっかり切っておく。
- ② みかん缶は汁を切って、2等分に切っておく。
- ③ ①、②をCの調味料で和える。



副菜		トマトとほうれん草の茶わん蒸し	
材料	1人分	4人分	
だし汁	かつお節	少々	ひとつかみ
	熱湯	125cc	500cc
	ミニトマト	20g	80g（大4個）
	ほうれん草	10g	40g
	しめじ	13g	50g
	卵	40g	3個
	塩	0.7g	小さじ1/2
	薄口しょうゆ	1.5g	小さじ1

### 【作り方】

- ① かつお節に熱湯かけて2、3分おき、ザルでこしてだし汁をとり、冷ましておく。
- ② ミニトマトはヘタをとって半分に切る。ほうれん草は1cm角くらいに小さく切る。しめじは石づきを除いて手でほぐしておく。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、①のだし汁、塩、薄口しょうゆを入れて空気が入らないように箸でよくかき混ぜて、ザルでこす。
- ④ 器に②を入れて、③の卵液を流し入れる。
- ⑤ 容器にフタをして蒸気の上上がった蒸し器で10分蒸す。（レンジを使用するときはラップをして1個ずつ200wで7～8分加熱する）

果物		いちご	
材料	1人分	4人分	
いちご	2個	8個	

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩相当量
	kcal	g	g	g	食物繊維 g	
3色押し寿司	295	6.0	2.3	59.8	0.6	1.0
エビのフリッター	167	10.8	8.3	11.9	1.3	0.4
キャベツときゅうりの甘酢和え	28	0.7	0.1	6.4	0.8	0.3
トマトとほうれん草の茶わん蒸し	75	6.4	4.4	2.5	0.9	1.2
いちご	17	0.5	0	4.3	0.7	0
合計	582	24.4	15.2	84.9	4.3	2.9

【エネルギー比率】 たんぱく質 16.6%、脂質 23.5%、炭水化物 58.2%