

親子クッキング講座

いなり寿司に、カラフルな野菜でトッピングをして「飾りいなり寿司」を作ってみましょう！
魚料理もホイル焼きなら、子どもでも上手に包めて失敗なく調理できますよ。



～MENU～

- ☆ 飾りいなり寿司
- ☆ おくらのお吸い物
- ☆ 鮭と夏野菜のホイル焼き
- ☆ フローズンヨーグルト

【 1カップ=200ml 大さじ=15ml 小さじ=5ml 塩さじ=1ml 】

1. 飾りいなり寿司

【すし飯を作る】

- ① 米は洗い、水に30分ほど浸し、すし飯の目盛りまで水を入れて昆布と一緒に炊く
合わせ酢の材料を合わせておく
- ② ごはんが炊き上がったたら昆布を取り出し、温かいうちに合わせ酢を混ぜる

【トッピングを用意する】

にんじん・・・ゆでて好きな型で抜く（切る）
絹さや・・・筋を取ってゆで、好きな形に切る
コーン缶・・・水気を切る
スプラウト・・・洗って、水気を切る

【いなり寿司を作る】

- ① すし飯にすりごまを混ぜこみ、広げた油揚げの間にスプーンで詰める
- ② 詰めたすし飯の上に、自由にトッピングしよう！

栄養価（大人1あたり）

エネルギー 587 kcal
たんぱく質 30.7 g
脂質 15.1 g
カルシウム 202 mg
食塩相当量 2.2 g

食品名	6個分
ご飯	180g
☆合わせ酢	
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
塩	少々（0.5g）
すりごま	小さじ1
油揚げ（味付）	三角6枚
【トッピング】	
にんじん	15g
絹さや	2～3枚
コーン缶詰	適量
スプラウト	適量

【いなり寿司用・すし飯の分量】

米	2合
昆布	4cm
合わせ酢	酢 大さじ3
	砂糖 大さじ1
	塩 小さじ1/3

2. おくらのお吸い物

食品名	親子1組分
おくら	1本
えのき茸	適量
わかめ	適量
だし汁	250ml
しょうゆ	小さじ1/3
塩	少々

【準備】

- おくらは1cm程度の輪切り、えのき茸は石づきを取って食べやすい大きさに切る

【作り方】

- 鍋にだし汁、おくら、えのき茸を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、わかめとしょうゆを加える
味が薄ければ塩で整える

3. 鮭と夏野菜のホイル焼き

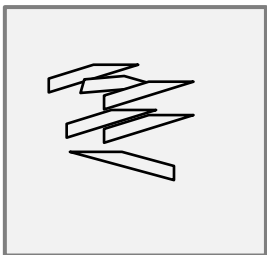
食品名	親子1組分
鮭	1.5切れ
塩	少々
玉ねぎ	1/4個
パプリカ	1/6個
ズッキーニ	5cm程度
しめじ	1/4株
ミニトマト	4個
バター	6g
レモン	2切れ
ぽん酢しょうゆ	好みで

【準備】

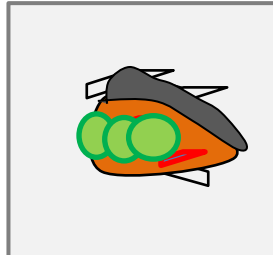
- 鮭は軽く塩を振る
- 玉ねぎ、パプリカは細切り、ズッキーニは半月切りにする
- ミニトマトは半分に切り、しめじは石づきを取り、ほぐす
- レモンはくし形に切る
- アルミホイルを50cm長さに切る

【作り方】

- ① アルミホイルの中心に玉ねぎを敷き、鮭を乗せる
パプリカ、ズッキーニ、しめじを彩りよく置き、ミニトマトとバターも乗せ、下の図のように包む
- ② 魚焼きグリルまたはオーブントースターで、約15分焼く
お皿に取り出し、レモンを添える
好みでぽん酢しょうゆをかけてもよい



①アルミホイルに玉ねぎを置く



②鮭を置き、野菜、しめじ、バターも乗せる



③ホイルの上下を合わせ、2、3回折り曲げて包む



④左右の端も2、3回折り、きっちり包む

4. フローズンヨーグルト

食品名	親子1組分
A ブレンヨーグルト 牛乳 砂糖 レモン汁	100g
	大さじ2
	大さじ1
	大さじ1/2
好きなフルーツ	適量

【作り方】

- ① Aの材料を混ぜ合わせ密閉容器に入れ、冷凍庫で約1時間冷やす
一旦取り出しよくかき混ぜ、固まるまで凍らせる
- ② 器に入れ、好きなフルーツを盛り付ける
☆刻んだフルーツを混ぜ込んで凍らせてもおいしいよ！