

春のおにぎり 2 種

【材料】（4 人分、2 種 8 個）

◆桜のおにぎり

温かいごはん	茶碗に 2 はい分・300 g
桜の花の塩漬	30 g
白いりごま	大さじ 1/2

◆枝豆のおにぎり

温かいごはん	茶碗に 2 はい分・300 g
枝豆冷凍（さや付き）	180 g
しらす干し	30 g

【下準備】

- ① 桜の花の塩漬は水でよく洗い、ペーパータオルに包んで水けを切る。
飾り用 8 個はとりおき、残りは茎とガクを除いてみじん切りにする。
- ② 冷凍枝豆は水につけて解凍し、さやから豆を取り出す。

【作り方】

- ③ ボウル 2 個にごはん 300 g ずつを入れ、◆桜の花とゴマ、◆枝豆としらすを加えてさっくりと混ぜる。
- ④ それぞれ 4 等分にしてラップにのせ、俵型ににぎる。◆桜のおにぎりは桜の花をのせる。

【実習のねらい】

- ・季節の彩りごはん
- ・カルシウムの摂り方

【栄養素】

1 人分 282kcal、炭水化物 58 g、たんぱく質 9 g、脂質 3 g、カルシウム 56 m g、鉄 0.9m g、塩分 0.4 g、食物繊維 4 g

- 炭水化物……
- 脂質……
- たんぱく質……
- ミネラル……
- ビタミン……
- 食物繊維……

和風チキンナゲット

【材料】（4人分）

鶏ひき肉	300 g
木綿豆腐	小1丁・100 g
たまねぎ	1/4個・50g
*A	
┌しょうが（すりおろし）	大さじ1
片栗粉	大さじ2
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ2
└こしょう	少々
*B	
┌米粉	50 g
カレー粉（カレーパウダー）	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
└水	80ml
*C	
┌マヨネーズ	大さじ2
はちみつ	大さじ1/2
└レモン汁	小さじ1
グリーンアスパラガス	8本
ミニトマト	8個
サラダ油	適宜

【下準備】

- ① 木綿豆腐はペーパータオル2枚で包み、水けをきつく絞る。
- ② たまねぎはみじん切りにする。
- ③ アスパラガスはピーラーで根元の皮をうすくむく。
- ④ A、B、Cは計量して混ぜる。

【作り方】

- ⑤ ボウルに鶏肉、豆腐、たまねぎ、Aを入れ、粘り気が出るまでよく混ぜる。20等分にしてナゲットの形に整える。
- ⑥ フライパンにサラダ油大さじ1を入れて中火で熱し、アスパラを加えてふたをし、竹串がすっと通るまで3～4分蒸し焼きにする。
- ⑦ フライパンにサラダ油を深さ1cmほど入れて中火で熱し、④にBの衣をからめながら並べ、両面を約2～3分ずつうすく色づくまで揚げる。
- ⑧ 器に盛り、Cを添える。

【実習のねらい】

- ・栄養と彩りを考えた主菜づくり
- ・効率的な調理行程

【栄養素】

1人分 348kcal、炭水化物 20g、たんぱく質 18g、脂質 23g、カルシウム 53mg、鉄 1.9mg、塩分 1.5g、食物繊維 2g

- 炭水化物……
- 脂質……
- たんぱく質…
- ミネラル……
- ビタミン……
- 食物繊維……

あさりと菜の花のおすまし

【材料】（4人分）

あさり（砂だししたもの） 150 g

菜の花 6本

カットわかめ 5g

*A

┌昆布 5cm角・5g

│水 3カップ・600ml

│酒 大さじ1

└薄口しょうゆ 小さじ2（なければしょうゆ）

【下準備】

- ① あさは殻をこすりあわせてよく洗う。
- ② 菜の花は長さを半分に切る。
- ③ Aは計量し、鍋に入れる。

【作り方】

- ④ ③にあさを加えて弱めの中火で熱し、ひと煮たちしたらアクをていねいにとる。
- ⑤ 2～3分加熱してあさりの殻が開き始めたら菜の花、カットわかめを加え、あさりの殻が完全に開くまでさらに1～2分加熱する。

【実習のねらい】

- ・うま味の相乗効果
- ・季節感、旬の食材

【栄養素】

1人分 22kcal、炭水化物 3g、たんぱく質 3g、脂質 0g、カルシウム 70mg、鉄 1.6mg、塩分 1.1g、食物繊維 2g

炭水化物……

脂質……

たんぱく質……

ミネラル……

ビタミン……

食物繊維……

ドライフルーツのヨーグルト漬け

【材料】（4人分）

好みのドライフルーツ（マンゴ、プルーン、クランベリーなど） 120 g
プレーンヨーグルト 1パック・350 g

【作り方】

① プレーンヨーグルトにドライフルーツを漬けて、冷蔵庫でひと晩おく。

【実習のねらい】

- ・ 補食の摂り方
- ・ 果実の栄養
- ・ 乳製品の栄養

【栄養素】

1人分 141kcal、炭水化物 29 g、たんぱく質 4 g、脂質 3 g、カルシウム 122 m g、鉄 0.3m g、塩分 0.1 g、食物繊維 3 g

- 炭水化物……
- 脂質……………
- たんぱく質…
- ミネラル……
- ビタミン……
- 食物繊維……