

ちらし寿司、すまし汁、はちみつレモンゼリー



調味料



黄ピーマン はちみつレモン あさり水煮 寒天 油

材料 (1人分)

ちらし寿司

ごはん	100 g
酢	6 g
砂糖	2 g
塩	0.3 g
かんぴょう	2 g
あさり水煮缶	7 g
乾しいたけ	1 g
だし汁	適宜
砂糖	2 g
しょうゆ	1.5 g
にんじん	10 g
甘鯛	20 g
油	1 g
黄ピーマン	10 g
グリーンピース	適宜
刻みのり	0.5 g

アレルギー対応調理のポイント

ちらし寿司の錦糸卵は黄ピーマンに。
高野豆腐はあさりの水煮缶に。
すまし汁の絹豆腐をたらしのしんじょに。
プリンのはちみつレモンのゼリーに。

すまし汁

たら	30 g
塩	0.1 g
片栗粉	6 g
にんじん	10 g
みつば	3 g
昆布だし	100 g
塩	0.2 g
しょうゆ	2 g

はちみつレモンゼリー

はちみつレモンジュース	40 g
砂糖	5 g
粉寒天	適宜

作り方 (ちらし寿司)

- ① かんぴょう、乾しいたけは水で戻し細かく切る。あさりの水煮と共にだし汁、砂糖・しょうゆで煮汁がなくなるまで煮る。
- ② にんじんは千切りにしてゆでる。
- ③ 甘鯛は骨と皮を除き、油で炒めながらほぐす。
- ④ 黄ピーマンは千切りにしてさっとゆでる。
- ⑤ 酢、砂糖、塩を合わせて寿し酢を作り、ごはんに混ぜる。
- ⑥ ⑤に①を混ぜ、器に盛る。
- ⑦ ⑥に②③④を盛り、グリーンピース、刻みのりをかざる。

作り方 (すまし汁)

- ① にんじんは花型に切る。
- ② たらは熱湯にくぐらせ、臭みを取っておく。
- ③ だし汁に①②を入れて煮る。
- ④ しょうゆと塩で味をととのえる。
- ⑤ 盛り付けに刻んだみつばをのせる。

作り方 (はちみつレモンゼリー)

- ① はちみつレモンジュースに粉寒天と砂糖を入れて煮溶かす。
- ② 型に流し入れ冷やし固める。

1食の栄養量

栄養量	エネルギー量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
一食合計(基本)	391	16.1	10.5	56.0	1.8	124	1.5	1.7	226	0.15	0.31	3	0.5
一食合計(アレルギー対応)	322	15.0	3.2	56.5	1.9	67	0.8	1.6	161	0.13	0.11	24	0.5