

教育部門 佳作
 城西大学 薬学部
 医療栄養学科「チーム春風」のレシピ

- 【主食】 ちらし寿司
 【主菜】 天ぷら
 【副菜】 はまぐりのふくさ焼き、3色だんご
 調理時間 60分
 予算 500円

エネルギー 749kcal 塩分 1.8g たんぱく質 25.8g カリウム 728mg リン 362mg



ちらし寿司

[材料(1人分)]

ご飯	150g	砂糖	2g	レンコン	20g
酢	10g	油	2g	かつお・昆布だし	4g
にんじん	18g	砂糖	2.5g	卵	20g
かつお・昆布だし	30g	干し椎茸(もどしたもの)			
塩鮭	30g		8g		
酢	4g	絹さや	5g(2つ)		

[作り方]

- ① にんじんは5mmくらいの輪切り、もどした干し椎茸はだし汁で茹でる。

- ② にんじんは2枚分は好きな形に型抜きをし、残りは干し椎茸と一緒によろしく粗みじんにする。
- ③ レンコンは皮をむいて3mmくらいに切り、酢、だし、砂糖を合わせたもので透明になるまで茹でる。
(切ってから茹でるまで時間があく場合は酸水につけておくと黒くならない。)
- ④ 塩鮭はグリルで片面4分ずつほど焼き、完全に火が通ったら熱いうちにほぐす。
- ⑤ 絹さやは筋をとって、茹でた後冷水につけておく。
- ⑥ 卵は薄焼きにして錦糸卵にする。
- ⑦ 砂糖と酢をあわせたすし酢を熱いご飯にかけ、うちわで扇ぎながら混ぜる。
- ⑧ 粗みじんにしたにんじんと椎茸、ほぐした鮭を混ぜて器に盛り、錦糸卵、絹さや、型抜きしたにんじんを盛り付ける。



天ぷら

[作り方]

- ① 海老は竹串で背わたをとり、頭の部分と尾に近い1節を残して殻をむく。
- ② 腹側に切り込みを入れた後、竹串で頭から尾までをまっすぐ刺す。
- ③ かぼちゃは5mmほどの厚さに切る。
- ④ 卵を溶きほぐし、冷水を加える。
- ⑤ ふるった小麦粉を④に加え、ダマが残る程度にざっと混ぜる。
- ⑥ 海老、かぼちゃ、大葉の水気をよく取り小麦粉を薄くまぶしたら、⑤の衣にくぐらせる。海老は頭と尾の部分に衣がつかないようにする。大葉は片面のみ衣をつける。
- ⑦ 揚げ油を175℃(衣を落とすと少し沈んですぐに浮かび上がってくる状態)に熱し、時々返しながら1分～1分半くらい揚げる。
- ⑧ 揚げたらキッチンペーパーと網を敷いたバットに並べ、油を落とす。
- ⑨ あれば、器に和紙などを折って敷き、天ぷらを並べレモンを添えて出来上がり。

[材料(1人分)]

海老	1尾	冷水	20cc
かぼちゃ	30g	卵	8g
しそ	1枚	揚げ油(吸油量)	10.4g
薄力粉	14g	レモン	1/8個

はまぐりのふくさ焼き

[材料(1人分)]

はまぐり	3個
酒	小さじ1
卵	8g
マヨネーズ	0.5g
干し椎茸(もどしたもの)	2g
糸三つ葉	2g

[作り方]

- 1 はまぐりを酒蒸しにし、口が開いたら片貝をはずす。
- 2 干し椎茸は戻して粗みじん、三つ葉は細かく刻んで調味料とまぜる。
- 3 ②を貝の身にのせる。
- 4 220℃のオーブンで5～7分くらい焼いてできあがり。



3色だんご

[材料(1人分)]

上新粉	15g
熱湯	15g
食紅	0.1g
抹茶(粉末)	0.5g
あずきあん	15g

[作り方]

- 1 ボールに上新粉を入れ、熱湯を一度に加えしゃもじなどでかき混ぜる。
- 2 3等分にし、1つには食紅をようじの先につけて少しずつ赤色をつけていく。もう1つには抹茶を加え、緑色にする。
- 3 冷めてきたら耳たぶの硬さになるくらい手でこねる。
- 4 ピンポン玉くらいに簡単に丸め、強火で15分ほど蒸す。
蒸し器がない場合は深めの鍋に湯をはり、高さのある鉢を置いてその上に団子をのせた平皿を置く。
布巾でつつんだ蓋をして15分間蒸す。
- 5 蒸しあがったらボールに移し、麺棒などでつぶしながらよく練る。
- 6 もちっとしてきたら手に水をつけてきれいに丸め、ピンク・白・緑の団子を1つずつ串にさす。

