

型やぶり！イカした函館めし！

令和5年度 食物栄養学科 2年 金澤 莉瑠 菊地 果音 北山 梨里花 栗山 遊

【1人分】エネルギー 489kcal 炭水化物 66.0g たんぱく質 33.9g 脂質 8.3g 塩分 2.2g 食物繊維 0.8g



6月は、“型破りだけどイカしたお父さん、いつまでも元気でいてね”の気持ちを込めた、父の日メニューです。函館の代名詞になっているイカとブリを使い、キムチやチーズの発酵食品を加えて免疫力を高めることも意識した、新しい「函館めし」です。イカとブリに豊富に含まれるDHA・EPA・タウリンは、血液サラサラ、脳の活性化、血中コレステロール低下の働きに期待ができる栄養成分です。家族の健康を守る一品として楽しく作ってみませんか。

【材料(2人分)】

- <イカめし>
- するめいか……2杯
- もち米……120g
- キムチ……20g
- チーズ……5g
- 人参……4g
- 小ネギ……4g
- <ブリ煮>
- ブリ……100g
- イカの煮汁
- しょうが……10g
- <煮汁>
- 水……100ml
- 酒……100ml
- しょうゆ……50ml
- 砂糖……10g
- みりん……50ml

【作り方】

- (イカの下処理)
- ・胴の中に指をいれワタや軟骨をとり、のぞく
 - ・胴の中を洗いキッチンペーパーで水分をとる
 - ①人参と青ネギをみじん切りする。
 - ②もち米を洗って水気をきり、ボウルに入れ、キムチとチーズと①を加えてイカの胴につめ爪楊枝でとめる。
 - ③鍋に②と煮汁の材料を加えひと煮立ちさせる。
 - ④落し蓋をして弱火で40分ほど煮る。途中、上下ひっくり返し、いかめしを取り出す。(いかめし完成)
 - ⑤ブリに熱湯をかけ④の鍋の残った煮汁にブリと細切りしたショウガを加え、落し蓋をして弱火で10分程度煮る。
 - ⑥落し蓋をとり、煮汁を全体にかけながら、汁が少なくなるまで煮詰める。

けんこう標語

効果あり
イカとブリ

高血圧予防に

北山 梨里花

お父さん
タウリンで

疲労回復

菊地 果音

健康に
父と釣る

さかなを食べて

栗山 遊

豊富です
イカとブリ

DHAとEPAが

金澤 莉瑠

2024
6

June
令和6年

2024 日 月 火 水 木 金 土
5 1 2 3 4
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30 31

2024 日 月 火 水 木 金 土
7 1 2 3 4 5 6
7 8 9 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27
28 29 30 31

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	27	28	29	30	31	1 (仏滅)
2 (大安)	3 (赤口)	4 (先勝)	5 (友引)	6 (大安)	7 (赤口)	8 (先勝)
9 (友引)	10 (先負)	11 (仏滅)	12 (大安)	13 (赤口)	14 (先勝)	15 (友引)
16 (先負)	17 (仏滅)	18 (大安)	19 (赤口)	20 (先勝)	21 (友引)	22 (先負)
23 (仏滅)	24 (大安)	25 (赤口)	26 (先勝)	27 (友引)	28 (先負)	29 (仏滅)



学校法人野又学園
函館短期大学



函館短期大学
ホームページ

