

ちらし寿司

令和5年度 食物栄養学科 2年 山田 聖七 吉田 愛菜 渡邊 英菜

【1人分】エネルギー 503kcal 炭水化物 98.4g たんぱく質 14.3g 脂質 4.4g 塩分 2.9g 食物繊維 3.4g



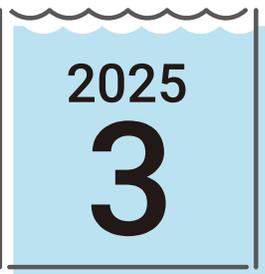
【材料(2人分)】

- ごはん……………320g <錦糸卵>
- きゅうり……………50g 卵……………1個
- しそ……………2g 砂糖……………5g
- 鮭フレーク……………15g 塩……………少々
- のり……………0.5g 油……………適量
- <酢れんこん> <合わせ酢>
- れんこん……………50g 酢……………35ml
- 砂糖……………15g 砂糖……………10g
- だし……………50ml 塩……………2g
- 酢……………50ml <アサリのすまし汁>
- <にんじん> アサリ……………40g
- にんじん……………70g だし……………300ml
- だし……………200ml 薄口しょうゆ……………1.5ml
- 薄口しょうゆ……………5ml 塩……………0.2g
- 砂糖……………20g
- 塩……………少々

【作り方】

- ①きゅうりは角切りにする。しそは千切りにする。
 - ②にんじんを飾り切り(梅)し、水でゆでる。だしと調味料で煮含める。
 - ③れんこんはいちょう切りし、だしと調味料で煮る。
 - ④卵に調味料を合わせ薄焼き卵を焼き、千切りにする。
 - ⑤のりをちぎる。
 - ⑥酢飯を作り、すべての具材を盛り付ける。
- <すまし汁>
- ①だしにアサリを入れる。
 - ②アサリの殻があくまで沸騰させる。
 - ③調味料を加える。

3月は桃の節句にちなんで、ちらし寿司です。たくさんの具材を入れることで、効率よく様々な栄養素を摂取できます。れんこんは食物繊維が豊富で、酢に含まれる有機酸は血液サラサラの効果も期待できます。にんじんには、体内でビタミンAに変換されるβカロテンが多く含まれ、目の機能や皮膚・粘膜の健康に役立つと言われています。鉄や亜鉛などのミネラルや、タウリンを豊富に含むあさりには、肝機能の向上と高血圧症予防につながります。



March
令和7年

2025	日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8	1
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28				

2025	日	月	火	水	木	金	土
4			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							

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

けんこう標語

春を待ちましょ
おいしく食べて
暖かい

吉田
愛菜

楽しく食べて
リフレッシュ
心も体も

山田
聖七

健康な体は、
運動と食事の
習慣で

渡邊
英菜



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

