

## 手まり寿司弁当

手まり寿司、ほうれん草のおひたし、カボチャの煮物、魚の南蛮漬け



### お弁当②『手まり寿司弁当』の栄養価

みかん1個

	お弁当目安	お弁当②	果物	+果物
エネルギーkcal	500-700	674	35	709
たんぱく質g		28.2	0.5	28.7
脂質g		18.8	0.1	18.9
食物繊維g	7.0	6.4	1.0	7.4
塩分相当量g	2-2.5	3.2	0	3.2
PFCバランス	基準(%)			
Pたんぱく質	13-20	16.7		16.2
F脂質	20-30	25.1		24.0
C炭水化物	50-67	58.2		59.8

#### 〈栄養ポイント〉

- ・食事量としては適正カロリー内で、PFCバランスもととてもよくとれています。
- ・ビタミン・ミネラルの豊富なヤマメは、血圧を安定させる働きのあるカリウムを多く含んでいます。
- ・動脈硬化の予防にも効果的な不飽和脂肪酸も多いメニューです。

『糖尿病予防』『高脂血症予防』だけでなく、塩分は目安量より多くなっていますが、主菜を魚介類にしていることで『高血圧予防』にもおすすめのお弁当です。

## ◇手まり寿司◇

### < 材料 >

手まり寿司 (4-5 人分)	
米	300g
お酢	40ml
砂糖	大さじ 1
塩	小さじ 1 弱
セミドライトマト	1 個分

### < 作り方 >

- ①お酢、砂糖、塩を鍋に入れて火に掛ける。
- ②砂糖と塩が溶けたら刻んだセミドライトマトを入れる。
- ③一日程度冷蔵庫に入れて冷やす。
- ④炊いた米に入れて混ぜる。
- ⑤牛肉は分量外のだし汁でしゃぶしゃぶにし、丸めたすし飯の半分にのせる。

## ◇ヤマメの南蛮漬け◇

### < 材料 >

ヤマメの南蛮漬け (4 人分)	
ヤマメ	4 匹
玉ねぎ	100g
ピーマン	2 個
トマト	1 個
長芋	90 g
ごま油	大さじ 1
小麦粉	適量
(調味料)	
唐辛子	1 本
酢	100ml
砂糖	大さじ 1
しょう油	大さじ 2 弱
塩	小さじ 1/2
みりん	大さじ 2
トマトジュース	50ml
トマトピューレ	大さじ 4
水	50ml
あらびき胡椒	適量

### < 作り方 >

- ①玉ねぎは薄切りにして塩水にさらしておく。
- ②ピーマンは縦に薄切りにして、沸騰したお湯にごま油を入れ、火を止めたところに入れ、余熱で 10 秒ほどゆでる。ゆであがったら水で冷やし、水を切る。
- ③長芋は細切りにする。
- ④唐辛子は種を取って輪切りにする。
- ⑤トマトは半分は 8 等分にしてさらに 1/2 に切る
- ⑥調味料の材料をすべて混ぜ合わせ、トマトと長芋とキッチンペーパーで水気をとった玉ねぎとピーマンを漬ける。
- ⑦ヤマメは 3 枚におろし、分量外の塩を適量ふり、臭みを取る。
- ⑧ヤマメに小麦粉をつけて高温 (180~190℃) の油で揚げる。揚がったらすぐに⑥につけ、粗熱を取って 1 時間冷蔵庫で冷やす。

## ◇ほうれん草のごま和え◇

### < 材料 >

ほうれん草のごま和え（4人分）	
ほうれん草	200g
塩	適量
（調味料）	
すりごま	15g
砂糖	小さじ1
しょう油	小さじ2

### < 作り方 >

- ①ほうれん草は塩を入れた熱湯でさっとゆでる。冷水に取り、絞って水切りする。
- ②ほうれん草を3cm幅に切る。
- ③すりごま、砂糖、しょう油を混ぜ合わせてあえごろもを作る。
- ④「②」と「③」を和える。

## ◇カボチャの煮物◇

### < 材料 >

カボチャの煮物（4人分）	
カボチャ	1/4個
（調味料）	
水	100ml
しょう油	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1

### < 作り方 >

- ①カボチャの種を取り除き、ガラスボウルに入れ、600wのレンジで3分30秒加熱し、一口大に切る。
- ②鍋に水とカボチャ、調味料をすべて入れ、落としふたをし中火にかける。
- ③ふつふつしてきたら弱火にし、カボチャが軟らかくなるまで煮る。