



健康づくりの料理教室

2025 年 8 月 21 日(木)

親子で学びたい「おいしい和食」

主 催：八潮市立保健センター



バラの花寿司

300kcal たんぱく質 18.1g 塩分 0.8g

材料：1 本分(2 人分)

ご飯・・・・・・・・・・ 250g
酢飯の素(タマノイ)・・・・・・ 大さじ 1
海苔・・・・・・ 1 枚
卵・・・・・・・・・・ 1 個
塩、砂糖・・・・・・・・・・ 1 つまみ
サラダ油・・・・・・・・・・ 小さじ 1
きゅうり・・・・・・・・・・ 1/2 本
桜でんぶ・・・・・・・・・・ 小さじ 1

＜作り方＞

1. 200g と 50g に分け、50g の酢飯に桜でんぶを混ぜる。
2. 卵に塩と砂糖を入れて溶き混ぜ、分量のサラダ油で薄焼き卵を作る。
3. 2 の上に桜でんぶ入りの酢飯をのせる。
4. 巻きすの上に海苔をのせ、200g の酢飯をのせる。
(巻き始めと巻き終わりの両端 1 cm 程度は酢飯をのせない。)
5. 4 の中心に 3 をのせ、縦 3 等分にしたきゅうりを 4 の上下の端にのせる。
6. 手前から 5 を芯にして巻く。
7. 6 等分にして盛り付ける。

茶わん蒸し

材料：4 人分

卵・・・・・・・・・・ 2 個
白だし・・・・・・・・・・ 大さじ 2
水・・・・・・・・・・ 300 ml
かに風味かまぼこ・・・・・・・・・・ 4 本
しいたけ・・・・・・・・・・ 1 枚
小松菜・・・・・・・・・・ 2 株
えだまめ(冷)・・・・・・・・・・ 12 粒
ゆずの皮・・・・・・・・・・ 少々

＜作り方＞

1. かに風味かまぼこは手で割く。しいたけは石づきを取ってスライス。小松菜は茹でて 1～2 cm の長さに切る。えだまめは水につけて解凍する。具材全て器に入れる。
2. 卵をよく割りほぐし、白だしと水を加える。
3. 2 を 1 の器に流し入れる。
4. 電子レンジまたは、フライパンを使用して加熱する。
その 1：電子レンジで加熱する場合(ラップは使用しない)
①600w で 40 秒～1 分 30 秒：表面がうっすら白くなる。
②300w で 3～5 分：表面がなめらかに固まるまで、加熱時間を微調整する。
その 2：フライパンを使用して蒸す場合(器にアルミホイルでふたをする)
鍋または深さのあるフライパンに茶わん蒸しの器を入れて、器の 1/3 の高さまで水を入れ、中火にかける。沸騰したら弱火にしてふたをした状態で 7 分程度加熱する。

なすの煮浸し

31kcal たんぱく質 1.2g 食塩 1.0g

材料：4人分

なす・・・・・・・・・・3本(80g/本)

ごま油・・・・・・・・・・小さじ1

★めんつゆ(4倍濃縮)・・・・・・・・40ml

水・・・・・・・・・・150ml

大葉・・・・・・・・・・2枚

みょうが・・・・・・・・・・1本

＜作り方＞

1. なすはへたを取り除き、長さ5cm程度のくし切りにする。
2. 耐熱容器に1を入れ、調味料★を加えてよく混ぜてからラップをふんわりする。
3. 電子レンジ600wで5～6分を目安に加熱する。
4. せん切りにした大葉とうす切りにしたみょうがを加える。
5. 粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。



ココナッツミルクしるこ

168kcal たんぱく質 3.7g 食塩 0.1g

材料：4人分

ココナッツミルク・・・・・・・・100ml

甘酒・・・・・・・・・・150ml

白玉粉・・・・・・・・・・80g

水・・・・・・・・・・80ml

粒あん・・・・・・・・・・大さじ4

バナナ・・・・・・・・・・1本

＜作り方＞

1. ココナッツミルクと甘酒を合わせて冷やす。
2. 白玉粉と水を合わせて12等分にする。団子状に丸めて沸騰したお湯で浮いてくるまで茹でる。水の入ったボウルに取り出す。
3. 器に白玉団子を盛り付け、1をかける。好みの大きさに切ったバナナと粒あんを一緒に盛り付ける。



合 計	
エネルギー	551kcal
たんぱく質	27.5g
食塩	2.9g