



健康づくりの料理教室

～春を感じる手巻き寿司を

作ってみよう～

2026. 3. 18 (水)

主 催 八潮市立保健センター



ふじの花寿司

311kcal たんぱく質 5.6g 塩分 0.9g

材料 (4人分)

ご飯・・・・・・・・・・・・・・・・720g
 酢飯の素(タマノイ)・・・・・・・・大さじ2
 海苔・・・・・・・・・・・・・・・・4枚
 卵の黄身・・・・・・・・・・・・1個分
 桜でんぶ・・・・・・・・・・・・6g
 〔わかめごはんの素・・・・・・・・2g
 白ごま・・・・・・・・・・・・4g
 ゆかり・・・・・・・・・・・・2g

作り方

- ① ご飯は熱いうちに酢飯の素を入れ、切るように混ぜて4等分(180g ずつ)にわけると。海苔は半分に切っておく。
- ② ゆで卵を作り、黄身をフォークでつぶす。
(白身はミモザサラダで使用します。)
- ③ ①を4等分にしたすし飯に、②の黄身・桜でんぶ・わかめごはんの素と白ごま・ゆかりをそれぞれ混ぜて4色のすし飯を作る。
- ④ ③をそれぞれ2等分(90g ずつ)に分ける。
- ⑤ ①の海苔にすし飯をのせて「なみだ型」に巻く。
4色を横に並べ、同じものをもう1組作る。
- ⑥ ⑤を6等分にして、ふじの花の形に組み合わせる。

なみだ型



小松菜のチャプチェ風

108kcal たんぱく質 5.2g 食塩 1.0g

材料 (4人分)

春雨(乾燥)・・・・・・・・・・・・40g
 豚肩ロース肉(スライス)・・・・・・・・80g
 小松菜・・・・・・・・・・・・100g
 もやし・・・・・・・・・・・・100g
 しいたけ・・・・・・・・・・・・2枚
 人参・・・・・・・・・・・・80g
 A 〔醤油・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
 酒・・・・・・・・・・・・大さじ1と1/2
 食塩・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
 白こしょう・・・・・・・・・・・・3ふり
 ごま油・・・・・・・・・・・・小さじ2
 白すりごま・・・・・・・・・・・・小さじ1

作り方

- ① 春雨は沸騰したお湯に入れ、3分間茹でる。茹で終わったらザルにあげて冷まし、水気を切り、食べやすい長さ(5～6cm)に切る。もやしは洗っておく。
- ② 小松菜を5cm程度の長さに切る。豚肩ロース肉・しいたけ・人参は5cm程度のせん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②の豚肉と小松菜、しいたけ、人参、もやしを炒める。火が通ったら①の春雨を加えてよく混ぜる。
- ④ Aの調味料をあわせておき、加えてよくなじませ、皿に盛り付ける。
- ⑤ 上から白すりごまをふる。

菜の花と新じゃがのミモザサラダ

108kcal たんぱく質 3.4g 食塩 0.6g



材料（4人分）

新じゃがいも・・・・・・・・・・180g
菜の花・・・・・・・・・・1/2P
ミニトマト・・・・・・・・・・8個
卵・・・・・・・・・・1個
フレンチドレッシング・・・・・・・・大さじ2
マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1

作り方

- ① 新じゃがいもは表面をよく洗い、ラップに包んで電子レンジで竹串が通るまで加熱する。(目安：600w2～3分、ひっくり返して再度600wで2～3分加熱する。)粗熱がとれたら食べやすいサイズにカットする。
- ② 菜の花は2～3cmの長さにカットし、茹でる。
- ③ ゆで卵を作り、フォークでつぶす。(ふじの花寿司で余った白身も忘れずに！！)
- ④ ①～③とミニトマトを彩りよく盛り付け、フレンチドレッシングとマヨネーズを合わせたドレッシングをかける。

ブラマンジェ ～いちごソース～

126kcal たんぱく質 5.7g 食塩 0.1g



材料（4人分）

〇いちごソース

いちご・・・・・・・・・・6粒
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
レモン汁・・・・・・・・・・小さじ1/2

〇ブラマンジェ

牛乳・・・・・・・・・・400ml
砂糖・・・・・・・・・・40g
ゼラチン・・・・・・・・・・10g
ミント・・・・・・・・・・適宜

作り方

〇いちごソース

- ① いちごのヘタを取り除き、フォークでつぶす。
- ② ①に砂糖とレモン汁を混ぜ合わせてふんわりラップをし電子レンジ600wで2分間加熱する。
- ③ 冷蔵庫で冷やす。

〇ブラマンジェ

- ① 牛乳と砂糖を小鍋に入れて火にかけ、砂糖を溶かす。鍋肌からプツプツと泡が出るまで温める。
- ② ①の火を止めて、ゼラチンをふり入れる。余熱でゼラチンをしっかり溶かし、(氷水等で)粗熱をとる。型に流し入れて冷蔵庫(冷凍庫)で冷やし固める。
- ③ ②にいちごソースをかけ、ミントを飾る。



合計

エネルギー 653kcal
たんぱく質 19.9g
食塩 2.6g