



食丸くん指南書

忍者食丸くんが、みんなが楽しく元気に暮らせるための「食」や「運動」を紹介します。



市食育応援キャラクター
忍者食丸くん

しもつかれロール

材料(2人分)

- すり身 マモロ 40グラム
- ▽はんぺん 20グラム
- ▽塩 少々 ▽卵白 6グラム
- ▽かたくり粉 4グラム
- 即席しもつかれ マダイコン 30グラム
- ▽ニンジン 20グラム ▽酒かす 4グラム
- ▽しょうゆ 4ミリリットル

- ▽枝豆 12粒(10グラム) ▽焼きのり 3分の1枚
- ▽サケの切り身 60グラム ▽卵黄 4グラム
- ▽黒こしょう 少々 ▽レモン 少々

作り方

- 1 ダイコン、ニンジンを鬼おろしで下ろし(みじん切りでも可)、酒かすとしょうゆを混ぜる。
- 2 耐熱容器の中に1を入れ、レンジで加熱する(500ワットで2分程度)。
- 3 すり身の材料をフードプロセッサで混ぜ、すり身を作る。
- 4 2と枝豆を3に混ぜる。
- 5 クッキングシートにサケの切り身を置き、その上に焼きのりを乗せる。
- 6 5に4を均一に乗せ、サケの切り身が上にくるように巻いて包み、電子レンジで加熱する(500ワットで3分30秒程度)。
- 7 巻いて上にきたサケの切り身の部分に卵黄を塗り、グリルなどで表面に焦げ目を付け、2個に切り、黒こしょうを振りかけ、レモンを乗せる。

メニューを考えた
陽西中学校3年
関戸奈々子さん(左)
小暮彩乃さん(右)



元気いっぱいの祖母に、これからも健康でいて欲しいという願いを込めて作りました。

しもつかれロールは、平成26年度あなたのためのお弁当コンクール(※)で、「うつのみや食育フェア大賞」を受賞した「葉酸de健活美人弁当」のおかずの1つです。

栃木県で昔から食べられている郷土料理のしもつかれにモロを加え、不足しがちな葉酸を意識して焼きのりや枝豆なども使いました。また、祖母の助言を取り入れ、味のアクセントに黒こしょうとレモンを添えました。

みなさんも大切な人のために、ぜひ作ってみてください。

※中学生が、自分の食生活に関心を持ち、健康な食生活を送れるよう、技術・家庭科(家庭分野)の授業で学んだ献立の作り方や調理の仕方を生かし、家族や友達など食べてくれる人のことを考えて作るお弁当のコンクール。



▲葉酸de健活美人弁当
■1月26～30日に市役所16階で限定販売します。

元気で
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA