



あま市食生活改善推進員 「しょっかいさん」レシピ!



2月は、節分・バレンタインレシピです♡♡

◆カップ寿司(4人分)

[すし飯]	米	2合	鶏ひき肉	100g
	A 酢	60ml	C 酒	10ml
	砂糖	大さじ2	砂糖	15g
	塩	小さじ1	しょうゆ	大さじ1
	しいたけ	2枚	ツナ缶	1缶
B 砂糖	15g	マヨネーズ	適量	
しょうゆ	大さじ1	その他お好みの具	卵、きゅうり、でんぶ	

<作り方>

- ① 米は洗ってざるに上げ、水気を切る。炊飯器で、すし飯の目盛りに水加減を調整して炊く。
- ② 鍋にAの材料を入れて砂糖が溶けるまで混ぜる。(耐熱ボウルに入れてレンジ600Wで30秒加熱し、よく混ぜる)
- ③ 飾り用に、しいたけをBで、鶏ひき肉をCで分量通り煮る。
- ④ 炊き上がったご飯をバット等にうつし、②を回しかけてさっくりと混ぜ、冷ます。
- ⑤ 透明のカップにすし飯とお好みの具を盛り付ける。



◆ちくわで作る恵方巻 ◀ おまけ…トッピングにいかがですか??

※各材料はお好みで♪

ちくわ	きゅうり	カニカマ
ハム	海苔	マヨネーズ

<作り方>

- ① ちくわを縦に切る。
- ② きゅうり、ハムを千切りにする。カニカマは細く割く。
- ③ 切ったちくわの穴に②を入れ、もう半分のちくわを乗せる。海苔にマヨネーズを薄く塗り、ちくわに巻く。



◆乾パンチョコ(約15cm×15cm四方)

板チョコレート	50g	無塩バター	50g
レモンピール	30g	マシュマロ	60g
乾パン	50g		

賞味期限の迫った乾パンを
おいしく食べてみませんか♡

<作り方>

- ① 板チョコレートは刻んでおく。
- ② 鍋に無塩バターを入れて中火で溶かし、マシュマロを加えてよく混ぜながら溶かす。
- ③ ②を溶かしている間に、乾パンをポリ袋に入れ、めん棒などで叩いて荒く砕く。
- ④ ②の火を止め、チョコレートを加えてよく混ぜる。砕いた乾パンを加えて全体に絡める。
- ⑤ バットにクッキングシートを敷いて、④を流し入れ平らにならし、レモンピールを上にはらして冷蔵庫で冷やし固める。固まったら食べやすい大きさに切る。



問合せ 健康推進課 ☎443・0005 FAX443・5461