



まもりんぐ料理教室～はじめてみよう!カーボカウント～

てまりずし3種 (ひよこ(うす焼きたまご)・かに風味かまぼことオクラ・スモークサーモンとオクラ)

材料:1人分 カロリー:273kcal

ご飯.....120g
すし酢.....大さじ3/4 (11.3g)

【ひよこ(うす焼きたまご)】

a { たまご.....12.5g
砂糖.....小さじ1/4 (0.8g)
塩.....0.1g

油.....0.5g
黒ごま.....適量
にんじん.....適量

【かに風味かまぼことオクラ】
かに風味かまぼこ...1本(11g)
オクラ.....2g

【スモークサーモンとオクラ】
スモークサーモン...10g
オクラ.....2g

～作り方～

- ① 温かいご飯にすし酢をかけ、よく混ぜます。冷めたら1人あたり3等分します。
- ② 【ひよこ(うす焼きたまご)】aの材料をすべて混ぜ合わせ、フライパンに油を引いてうす焼きたまごを焼きます(作りやすい分量は4倍量)。
- ③ ②のたまごを4等分に切ります。ラップにのせ、①のご飯のひとつをのせて丸くにぎります。
- ④ 黒ごま、三角形に切ったにんじんで「ひよこ」の顔を作ります。
- ⑤ 【かに風味かまぼことオクラ】広げたラップに、ほぐしたかに風味かまぼこ、①のご飯をのせ、丸くにぎります。仕上げにオクラをのせます。
- ⑥ 【スモークサーモンとオクラ】広げたラップに、スモークサーモン、①のご飯をのせ、丸くにぎります。仕上げにオクラをのせます。



カーボカウントポイント

- ・すし飯は“ご飯”と“砂糖”でできているので、カーボカウントが必要です。
- ・すしの具になるものの多くは、カーボカウントの必要がありません。

栄養価

エネルギー	273kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	2.8g
炭水化物	50.6g
食物繊維	0.6g
食塩相当量	1.5g
カルシウム	31mg

ほうれん草のごまあえ

材料:1人分 カロリー:47kcal

ほうれん草.....60g

あえ衣 { すりごま.....大さじ2/3 (5g)
砂糖.....小さじ1/3 (1g)
しょうゆ.....小さじ1/3 (2g)

～作り方～

- ① ほうれん草は、根元が太ければ十文字の切り込みを入れます。
- ② なべに水を入れて沸かし、1/3量のほうれん草を根元から6cmほど入れて30秒ゆで、葉も入れて30秒ゆでます。
- ③ すぐに水にとって冷まし、残りも同様にゆでたら、水の中で根元をそろえて水けをしぼり、4cmの長さに切ります。
- ④ ボウルにあえ衣の材料を合わせ、③のほうれん草を加えて混ぜ合わせます。
- ⑤ 器に盛り付けて出来上がりです。

栄養価

エネルギー	47kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	3.0g
炭水化物	4.0g
食物繊維	2.3g
食塩相当量	0.3g
カルシウム	90mg

のりと麩(ふ)のお吸いもの

材料:1人分 カロリー:7kcal

焼きのり…………… 1g
花麩(はなふ)…………… 0.6g(1人2個)
みつば(長さ2cmに切る)… 1g

～作り方～

① 鍋にaを入れてふっとうしたら、しょうゆ、塩を加え、味をととのえます。

a 水…………… 150 ml
顆粒(かりゅう)だしの素… 小さじ1/3 (1g) ② 器に、ちぎったのり、花麩(はなふ)、みつばを入れ、①を注げば完成です。

しょうゆ…………… 小さじ1/6 (1g)
塩…………… 0.5g

カーボカウントポイント

・麩(ふ)はカーボカウントの必要はありません。

栄養価

エネルギー	7kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.1g
炭水化物	1.2g
食物繊維	0.4g
食塩相当量	1.1g
カルシウム	4mg

フルーツ(いちご)

材料:1人分 カロリー:20kcal

いちご…………… 60g

カーボカウントポイント

・フルーツの多くはカーボカウントが必要です。

栄養価

エネルギー	20kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	0.1g
炭水化物	5.1g
食物繊維	0.8g
食塩相当量	0.0g
カルシウム	10mg