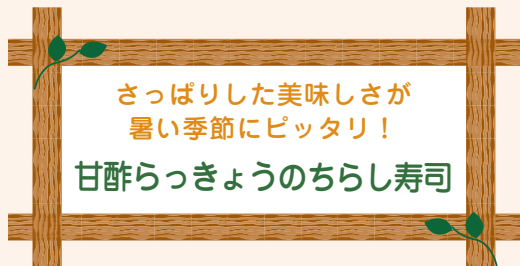
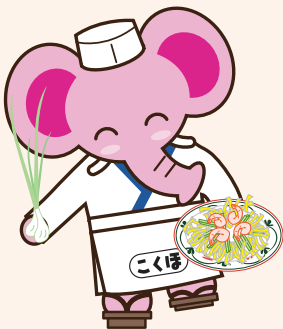


けんぞうキッチン 20

《北栄町》編

鳥取県国民健康保険
マスコットキャラクター「けんぞうくん」



県内市町村の栄養士の方から、ヘルシーな料理レシピを紹介いただくこのコーナーも平成 22 年 10 月号の掲載スタートから、はや 5 年、県内の市町村を 1 周し、今月号から 2 周目に突入していきます。今後もより良い紙面づくりに尽力していきますので、ご協力のほどよろしくお願ひします。

さて、今回のけんぞうキッチンは、北栄町の 佐古 菜奈子 管理栄養士に、北栄町特産のらっきょうを使ったちらし寿司を紹介していただきます。

北栄町は県内でもらっきょうの産地として有名です。ぜひ、このレシピを実践いただき、暑い夏を乗り切るとともに地産地消にも努めましょう！

【わが町の栄養士さん】



北栄町 健康推進課
佐古 菜奈子 管理栄養士

- ・好きな食べ物：お寿司
- ・趣味 味：水族館へ行くこと
- ・おすすめの事業：食育事業「弁当の日」

北栄町では、小学校で「弁当の日」を設定しています。小学 5 年生は「弁当の日」に向けて家庭科の授業で弁当作りに取り組み、小学 6 年生は「弁当の日」に献立作成・調理・片づけまで全て自分で行い、弁当を作ります。

・紹介するレシピのPR:

らっきょう入りのさっぱりとした味のちらし寿司なので、これからの時期にぴったりです。

レシピ②⑩

らっきょう入りちらし寿司



エネルギー
225kcal

栄養価 (1人分)

脂質: 2.9g たんぱく質: 8.9g
食塩: 1.8g カルシウム: 39mg

材料 (4人分)

米、・・・・・・・・・・、2合
 酒、・・・・・・、大さじ1と1/3
 昆布、・・・・・・、6cm角
 合わせ酢
 { 酢、・・・・・・、40ml
 砂糖、・・・・・・、大さじ1
 塩、・・・・・・、小さじ2/3
 卵、・・・・・・、2個
 キュウリ、・・・・・・、60g
 甘酢らっきょう、・・・・・・、80g
 甘酢生姜、・・・・・・、15g
 むきエビ、・・・・・・、8尾
 田麩^{てんぷ}、・・・・・・、適量

《調理方法》

- ① 米は、同量の水と酒・昆布を入れて炊き、合わせ酢を加えて混ぜる。
- ② 卵の薄焼きを作り、錦糸卵にする。
- ③ キュウリを細く切る。
- ④ らっきょうと生姜を細かく刻んで、酢飯に混ぜ合わせる。
- ⑤ エビは、ゆでておく。
- ⑥ 皿に盛り付ける時に、薄焼き卵、きゅうり、エビ、田麩をきれいに飾る。

けんぞうPoint

お好みの具材でアレンジして、子どもたちと一緒に作っても楽しいゾウ。



[一口メモ]

北栄町産のらっきょうはシャキシャキとした歯ごたえが特徴です。らっきょう漬はそのままだもちろん、豚肉で巻いてカツにしたり、刻んでチャーハンやサラダに入れてもおいしいですよ。

