

A

## 桜の花のご飯



レシピ提供：竹尾紀代さん

### 【材 料】

米	4カップ
桜の花の塩漬け	40花
ロースハム	100~150g
卵	4個
A { さとう	適量
塩	少々
梅(梅酒用)	適量
さとう	少々

### 【作り方】

- ① 桜の花の塩漬けは、薄い塩水に30分程漬け、塩抜きをする。
- ② 米の中に①を入れ、一緒に炊く。
- ③ ロースハムは、適当な大きさに切る。卵は、Aの調味料を加え薄焼き卵にする。
- ④ ②の中に③を入れ混ぜる。
- ⑤ 梅酒用の梅に少しさとうを加え、甘く煮たものを付け合せる。

### 【おすすめポイント】

\* 春菊、ほうれん草のごまあえ等を添えると彩りが良くなります。

B

## 素麺の巻き寿司



レシピ提供：竹尾紀代さん

### 【巻き寿司の具】

素麺(ゆで)、海苔  
アスパラの牛肉巻き  
えびの天ぷら  
厚焼き卵  
うなぎの蒲焼  
きゅうり  
ずいき、しいたけ、  
にんじんの煮付け  
ごぼうのみそ漬け 等

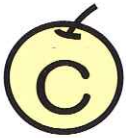
適量

### 【おすすめポイント】

- \* 夏、食欲のないときにも、おいしく食べていただけます。
- \* お寿司感覚で、自分の家の好みにアレンジもできます。  
(お寿司に巻く具なら何でも巻けます)
- \* つけだれはお好みの味つけで、みょうが、きゅうり、細ねぎの刻んだものや、すりごまなどを入れると風味が良くなります。

野菜をしっかりとり、  
バランスのとれた食事を  
しましょう!





# 栗ご飯

レシピ提供：竹尾紀代さん



【材 料】	
米	4カップ
栗	300g
エリンギ	1パック
にんじん	1本
ぎんなん	適量
A { 酒	大さじ4
塩	適量

## 【作り方】

- ① 栗は、秋に取れたものを冷凍保存しておく(皮をむいて炊ける状態にしておく)。
- ② 米に栗とAの調味料を入れ、適量の水で炊く。
- ③ エリンギ、にんじんは食べやすい大きさに切り、炒めておく。
- ④ 炊き上がった栗ご飯に③を入れ混ぜる。
- ⑤ ぎんなんを飾る。



## 【おすすめ季節料理】

\*さつまいものフルーツ寒天

### <材 料>

さつまいも(裏ごし)	500g
さとう	50g
甘夏のさとう漬け	100g
みかん(絞り汁)	50cc
パイナップル	3~4枚
粉寒天	10g
水	500~600ml
塩	小さじ1
ゆず	少々
ゆず(絞り汁)	少々

### <作り方>

- ① 水に粉寒天を振り入れ、火にかけてよく煮溶かし、さとうを加える。
- ② 甘夏のさとう漬けとパイナップルは、細かく刻んでおく。
- ③ ①にさつまいもの裏ごしと②とみかんの絞り汁を加え、混ぜ合わせる。
- ④ ③に細かく刻んだゆずの皮とゆずの絞り汁を加え、流し箱に入れ冷やし固める。

\* 紫いもも同様

津市健康づくり計画では、  
 「こころ豊かに楽しく元気に暮らそう」を大目標に、  
 「食事を楽しく食べましょう」を小目標にしています。  
 \*朝食は毎日食べましょう！  
 \*家族や仲間と食事をおいしく食べましょう！  
 \*野菜を毎食たっぷり食べましょう！

