

春レシピ

ひな祭りやちょっとしたお祝いにぴったりです。

レシピ提供: 母親クラブ エンジェルスマイル 「キッズクッキング」

献立

さつますもじ

さつま揚げ

すまし汁

季節の果物



さつますもじの「すもじ」とは、昔の宮中の女房言葉で「すし」のことです。

今回はアレルギー対応の卵無しレシピなので、こが焼きやかまぼこなどは入れていません。混ぜ寿司ですのでいろいろな具材を家庭ごとに加えてみましょう。

<さつますもじ>

■材料 (4人分)

米 2 合
水 360 ～ 400cc
干し椎茸 中 2 枚
切干大根 8g
ごぼう 15g
人参 30g
たけのこ 30g
さつま揚げ 30g
きぬさや 15g
焼きのり 適宜

〈A〉

椎茸の戻し汁 100cc
砂糖 大さじ 1
薄口 大さじ 1

〈合わせ酢〉

酢 大さじ 3
砂糖 大さじ 2
塩 小さじ 1 弱

■作り方

- ①米は洗って、固めに炊き、桶に取り上げ、合わせ酢をふりかけて、切るように混ぜて冷ます。
- ②干しいたけと切り干し大根は別々にもどしておく。ごぼうはさがきにして水につけ、あく抜きする。
- ③干しいたけは千切りにする。もどした切り干し大根、人参、たけのこ、さつま揚げは、1cm角の薄切りにし、A で煮汁がなくなるまで煮る。
- ④絹さやは青くゆでて千切りにする。
- ⑤①のすし飯に③の具を混ぜる。
- ⑥器に盛り、絹さやと焼きのりを散らす。



<さつま揚げ>

■材料

すり身 200g
豆腐 100g
砂糖 小さじ 1
薄口醤油 小さじ 1
片栗粉 大さじ 1 ～ 2

■作り方

- ①豆腐はおもしなどをして、水切りしておく。
- ②すり鉢にすり身と①の豆腐をちぎりながら入れ、よくすり混ぜる。
- ③②に砂糖、薄口醤油、片栗粉を加えて、よくすり混ぜる。
- ④しゃもじの上に③のすり身を平らにのせ、箸で切りながら160℃位の油で揚げる。

<すまし汁>

たっぷりのだし汁を用意して、季節の野菜や青のりなどを入れてつくります。



☆エンジェルスマイル☆

アレルギーっ子の保護者が中心となって活動している鹿児島市の母親クラブの1つです。子ども達のアレルギー疾患を通じて学んだ「食の安心・安全」「生活環境の重要性」を同じ子育て中の保護者の方々と一緒に楽しく学んでいきたいと考え活動しています。アロマオイルを使った虫除けスプレー作り、ベビーヨーガ&マッサージ教室、アレルギー対応キッズクッキング、食育レッスン、食料アレルギーに関する講演会、有害紫外線に関する講演会などを実施してきています。

【保健所イベント情報】

郷土料理を作ってみませんか！

- ◇日時・場所 ① 北部保健センター 3月14日(月) 10:00～13:30 TEL099-244-5693
② 中央保健センター 3月18日(金) 10:00～13:30 TEL099-258-2364
③ 西部保健センター 3月29日(火) 10:00～13:30 TEL099-252-8522

◇実習献立 しゅんかん、よごし、こが焼、春駒 ◇対象 市内にお住まいの方

◇準備するもの かっぱう着、三角巾、筆記用具、500円(材料費)

◇定員 各センター25名(定員に達し次第締め切ります)

◇申込み 電話で受講希望の保健センターへ

問い合わせ等 詳しくは、鹿児島市保健所保健予防課へ TEL099-258-2341

