



献立名	材料名	使用量	目安量	8人分	目安量
てまり寿司	米	80		640	
	出し昆布	0.3		2.4	
	みりん	2		16	
	食酢	20		160	
マグロのアボカド乗せ	A 砂糖	10		80	
	すりごま	1		8	
	まぐろの刺身	20	10g×2	160	
	青じそ	1	1枚	8	
	アボカド	5		40	
サーモンのレモン乗せ	B サーモンの刺身	20	10g×2	160	
	レモン	少々		少々	
	ツナ缶	20		160	
	コーン缶	5		40	
ツナの軍艦巻き	マヨネーズ	6		48	
	寿司海苔	0.3	1/8を1枚	2.4	
	だし割しょうゆ	7.5	小さじ1	60	
	ワサビ	少々		適量	



<作り方>

【すし飯】

- ①みりんと出し昆布を入れ1.3倍の水で炊く
(こちらで準備します)
- ②①にAとすりごまを混ぜてすし飯を作り、3つに分ける

【マグロのアボカド乗せ】

- ③酢飯1/3を、人数×2個に分けて丸める
- ④青じそを半分、アボカドは薄くスライスする
- ⑤③の上に青じそ、アボカド、まぐろの順に乗せる

【サーモンのレモン乗せ】

- ⑥酢飯1/3を、人数×2個に分けて丸める
- ⑦⑥の上にサーモン、薄くスライスしたレモンの順に乗せる

【ツナの軍艦巻き】

- ⑧茹でたコーン缶とツナ缶をマヨネーズで和える
- ⑨酢飯1/3を人数×2個に分け、ツナの軍艦巻きを作る

春巻き	豚ひき肉	10		80	
	春菊	10		80	
	春雨	3		24	
	清酒	1		8	
	柚子こしょう	1		8	
	春巻きの皮	3	1/4枚×2	24	
	揚げ油	適量		適量	
	ふり塩	0.3			



【春巻き】

- ①春菊はみじん切りにして茹でる
- ②春雨は茹でてから、みじんにする
- ③ひき肉・①・②、酒、柚子こしょうをよく混ぜる
- ④1/4に切った春巻きの皮に③をのせ、三角に包む
- ⑤④を油で揚げる
- ⑥ふり塩をする

カブの梅和え	かぶ	60		480	
	かぶの葉	10		80	
	梅干し	1		8	
	ねり梅	5		40	
	しょうゆ	1		8	
	みりん	2		16	
	砂糖	1		8	
	かつお節	0.2		1.6	



【カブの梅和え】

- ①カブをイチヨウ切り、カブの葉は粗みじん切りにして茹でる
- ②種を抜いた梅干しをたたき、調味料を混ぜ合わせる
- ③①と②を和える

ミルクムース	生クリーム	15		120	
	砂糖	8		64	
イチゴソースかけ	牛乳	15		120	
	水	10		80	
	ゼラチン	1		8	
	いちご	35		280	
	砂糖	5		40	
	ポッカレモン	2		16	
	ミント	適量		適量	



【ミルクムース イチゴソースかけ】

- ①生クリームに砂糖を加えながら泡立てる
- ②牛乳、水を加熱し、ゼラチンを溶かす
- ③①と②を混ぜ合せ、カップに分けて冷蔵庫で冷やす
- ④角切りにしたイチゴに砂糖を加えてコンポートを作る
- ⑤最後にポッカレモンを加えて冷ます
- ⑥固まったムースの上に⑤とミントを盛り付ける

献立名	kcal	水分	タンパク	カリウム	リン	塩分
てまり寿司	556	197	18.5	394	245	0.8
春巻き	96	18	2.3	124	17	0.5
梅和え	31	75	0.9	185	25	0.8
ミルクムース	136	53	2.6	95	54	0.1
合計	819	342	24.3	798	341	2.3

今月のポイント

一般的な酢飯には塩が含まれています。
自宅で作る場合はお酢と砂糖のみにすると減塩になります。

カリウム・リンの一日の目安量

カリウム ⇒ 2000mg以下
リン ⇒ 体重×15mg以下

