

【ラップごはん】

保健センター

下準備	
ごはん	ごはん60gをラップに分ける
グリーンピース(目)	サッと茹でる
にんじん(口)	サッと茹でて口の形に切る

🍱 しらすごはん

材料	
ごはん	
しらす干し	大5
黒ごま	適量

作り方

- ① ごはんにしらす干しを混ぜて丸く握る
- ② 目と口を付け顔にする
- ③ ラップに包み頭に黒ごまを付けてラップを絞りビニタイで結ぶ



🍱 玉子巻きごはん

材料	
ごはん	5個
卵	2個
桜でんぶ	15g〜
A かつおぶし	2g
しょうゆ	小1/2

作り方

- ① 薄焼き玉子を作り人数分に切る
- ② Aを混ぜてごはんの中に入れて丸く握る
- ③ 薄焼き玉子でごはんを包み目と口を付け桜でんぶでほっぺを作る
- ④ ラップに包み頭に桜でんぶを乗せてラップを絞りビニタイで結ぶ

🍱 そぼろごはん

材料	
ごはん	
鶏ひき肉	150g
A しょうゆ	大1
砂糖	大1
みりん	大1
水	大1
しょうがの絞り汁	小1

作り方

- ① フライパンに鶏ひき肉とAを入れよく混ぜ合わせる
- ② 弱火で常に混ぜながら炒り煮する
- ③ ごはんにそぼろを混ぜて丸く握る
- ④ ごはんに目と口を付ける
- ⑤ ラップに包み頭にそぼろを乗せてラップを絞りビニタイで結ぶ



ラップごはん 1人分栄養価
熱量 410kcal たんぱく質 16.1g 脂質 7.5g カルシウム 74mg 塩分 1.1g

【ウインナースープ】

材料	5人分
ウインナー	3本
玉ねぎ	150g
にんじん	50g
ホールコーン	30g
キャベツ	50g
小松菜	50g
コンソメ	2個
水	900cc
塩・こしょう	適宜

作り方

- ① ウインナーは食べやすい大きさに切る
- ② 野菜を準備する
玉ねぎ 薄くスライスする
キャベツ 1cmの角切りにする
にんじん いちょう切りにする
小松菜 小口切りにして茎と葉に分ける
ホールコーン 水切りする
- ③ 鍋に水とコンソメを入れて火にかけて溶かして①と②を入れてやわらかくなるまで煮込む ※小松菜の葉は後から入れる
- ④ 小松菜の葉を入れしんなりさせる
- ⑤ お好みで塩・こしょうで味を調える



ウインナースープ 1人分栄養価
熱量 61kcal たんぱく質 2.2g 脂質 3.5g カルシウム30mg 塩分 1.1g

【桃寒天】

材料	7個分
黄桃缶 果肉部	200g
黄桃缶シロップ+水	200cc
粉寒天	4g
砂糖	30g
牛乳	250cc

作り方

- ① 牛乳を常温にしておく
缶詰めは果肉とシロップに分ける
シロップに水を足し200ccにする
- ② フードプロセッサーで果肉をペースト状にする
牛乳を2回に分け入れてさらに攪拌する
- ③ 鍋にシロップ水と粉寒天を入れて煮溶かし一度沸騰させる
中火で2、3分混ぜながら火にかける
砂糖を入れ溶かす
- ④ ③に②を入れよく混ぜ器に入れ冷やし固める
- ⑤ トッピングする



トッピング	
ミントの葉	適量
黄桃缶果肉	有れば

桃寒天 1人分栄養価
熱量 90kcal たんぱく質1.5g 脂質 1.4g カルシウム 42mg 塩分0g

