

福岡県産のおいしい農林水産物を食べて、毎日を元気に過ごそう！

季節

ライフステージ（対象者）

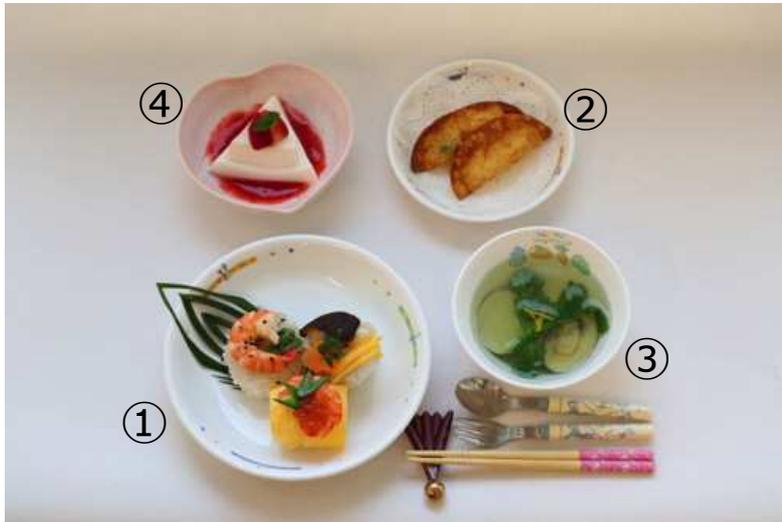
健康課題（内容）

春

幼児期とその家族

×

子どもの健康的な発育・発達



### 献立名

- ①手まり寿司
- ②アスパラチーズフライ
- ③はまぐりの潮汁
- ④牛乳甘酒プリン  
あまおうソース添え

### 【使用している福岡県農林水産物】

米・干しいたけ・にんじん・エビ・れんこん・  
絹さや・卵・ハマグリ・博多な花（菜の花）・  
アスパラガス・あまおう

### 【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

幼児とその家族に大人向けのアレンジを加えました。幼児の成長に必要な良質なたんぱく質、脂質、カルシウム、鉄に考慮しました。

主食は手まり寿司、主菜にアスパラチーズフライ、汁物にはまぐりの潮汁、デザートには牛乳甘酒プリン、あまおうと、春の行事である「ひな祭り」の行事食に使える献立を提案しました。ちらし寿司をてまり寿司にアレンジすることにより、見た目もかわいらしく、手づかみ食べしやすくなります。デザートには、白酒の代わりに甘酒を使用しました。幼児期に必要な鉄分を多く含むはまぐりや菜の花、カルシウムを多く含むごま、牛乳、チーズなどを取り入れました。

大人向けに、手まり寿司の飾りの具材をアレンジすれば、見た目も華やか、豪華に仕上げることができます。

### 【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	521 kcal	カルシウム	212 mg
たんぱく質	18.7 g	鉄	2.0 mg
脂質	14.4 g	ビタミンA	227 µg
飽和脂肪酸	4.23 g	ビタミンB1	0.19 mg
炭水化物	77.8 g	ビタミンB2	0.30 mg
食物繊維	4.1 g	ビタミンC	49 mg
食塩相当量	2.7 g	ビタミンD	0.5 µg
カリウム	818 mg	葉酸	149 µg

福岡県産のおいしい農林水産物を食べて、毎日を元気に過ごそう！

### ①手まり寿司



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

米 50g  
昆布だし 70g

【合わせ酢】

米酢 6g  
塩 0.7g  
砂糖 5g

【具材】

干しいたけ 2g  
だし汁 15g  
A 砂糖 1g  
しょうゆ 1g  
にんじん 20g  
エビ 16g  
甘酢 40g  
れんこん 16g  
絹さや 8g  
卵 8g  
塩 0.1g  
砂糖 1g  
白ごま 2g  
イクラ 8g  
木の芽 0.5g

- 1.米を洗い、昆布だしで炊く。
- 2.合わせ酢の材料を混ぜておく。
- 3.1をすし桶に移し、2をかけて混ぜ合わせ、すし飯を作る。
- 4.干しいたけを水で戻し、Aを入れ、煮汁がなくなるまで煮含めて、半分にそぎ切りする。
- 5.にんじんは桜型に抜き、ゆでる。
- 6.エビは背ワタをとり、ゆでて半量の甘酢(20g)につける。
- 7.れんこんは花型に切り、ゆでて残りの甘酢(20g)につける。
- 8.絹さやは塩ゆでにし、せん切りにする。
- 9.卵を溶き、塩、砂糖を加えて薄焼き卵を焼く。1個分のすしに巻くための卵を切り分け、残りはせん切りにする。
- 10.ラップにすし飯をとり、4~9、白ごま、イクラ、木の芽を美しく飾り、手まりのように仕上げる。

### ②アスパラチーズフライ



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

アスパラガス 15g  
プロセスチーズ 15g  
餃子の皮 10g  
サラダ油 5g

- 1.アスパラガスはさっとゆで、5cm長さに切る。チーズも5cm長さの拍子木に切る。
- 2.餃子の皮に1を入れ包み、油で揚げる。

### ③はまぐりの潮汁



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

昆布 1g  
水 150g  
ハマグリ 20g  
(可食部16g)  
博多な花(菜の花)10g  
塩 0.7g  
酒 2.5g  
柚の皮 0.5g

- 1.鍋に昆布、水、ハマグリを入れ、火にかけて沸騰寸前に昆布を取り出して弱火にし、ハマグリの殻が開くまで煮る。
- 2.菜の花はゆでた後、水に取り絞る。
- 3.1に塩、酒を加えて味を調べ、お椀にそそぎ、2と松葉の形に切った柚の皮を飾る。

④牛乳甘酒プリン あまおうソース添え



【材料・分量】(1人分)

【作り方】

アガー 2.4g  
砂糖 6g  
水 40g  
牛乳 40g  
甘酒 20g  
生クリーム(植物性) 6g  
あまおう 40g  
ミント 適量

- 1.アガーと砂糖を粉のままよく混ぜてから水を入れ、ダマにならないようかき混ぜてから火にかけ、沸騰後1分ほど煮溶かす。
- 2.1にひと肌(40℃)に温めた牛乳と甘酒、生クリームを加えてよく混ぜ、型に流し固める。
- 3.あまおうは1粒残し、残りを裏ごしてソースにする。
- 4.2を型からはずし、ひし形に切って3のソースをまわりに流し、あまおう、ミントを飾る。