



写真提供:  
東京都栄養教諭  
松本恭子先生



太巻き祭りずし・さんが焼き・にんじんゼリー

主食	太巻き祭りずし
主菜	さんが焼き
副菜	ミニトマト・もずく入りみそ汁
デザート	にんじんゼリー
飲み物	牛乳

作り方

太巻き祭りずし(1人分)

米	13g
砂糖	1g
酢	1g
塩	0.08g
いりごま	2.5g

米	8g
砂糖	0.7g
酢	0.7g
塩	0.06g
たらでんぶ(桜でんぶ)	2.5g
紅しょうが	2.5g

野沢菜漬け	6g
-------	----

卵	12g
砂糖	1g
塩	0.01g

焼きのり	0.13枚
焼きのり	0.14枚



低中高学年の差は、一緒に出したおにぎりの量でつけました。



出来上がり 53g

① 米を硬めに炊き、白(ごま入り)とピンク(桜でんぶ・紅しょうが入り)の酢飯をそれぞれ作る。

② 野沢菜漬けは焼きのりの長い辺の長さに合わせて切る。

③ のり1枚と1/3枚(短い辺で3等分)を米粒で貼り合わせる。こののりの横幅で薄焼き卵を作る。

④ 巻き簀にラップをかけ、③の薄焼き卵を横向きに置く。ピンクの酢飯をまばらに広げて巻く。巻き終わりを下にしてなじませる(ピンクの酢飯をまばらに広げることで花のようになる)

⑤ 巻き簀に③ののりを縦に置き、向こう3cmほど空けて白い酢飯を広げる。その上に野沢菜漬けを横に5本、等間隔に載せる。

⑥ ⑤の中央に、④を巻き終わりを下にして載せる。具材を押さえながら丸く巻く。

⑦ 側面を平らにして形を整える。のり巻きは8等分して1人分にする。

さんが焼き(1人分) 出来上がり 60g

しぼり豆腐	25g
鶏ひき肉	10g
あじすり身	20g
みそ	3g
長ねぎ(みじん切り)	10g
でんぶん	3g
卵	3.2g
塩	0.15g
しょうゆ	1g
酒	1g
しその葉	1枚

① あじのすり身、鶏ひき肉をよく練り合わせ、さらにはしぼり豆腐も入れてよく練る。

② 長ねぎ、卵、調味料も加えてさらによく練る。

③ 1人1つの小判形にして、しその葉で挟み、焼く。

本場は魚だけを使って作りますが、食べやすいように鶏ひき肉やしぼり豆腐を加えています。



にんじんゼリー(1人分) 出来上がり 70g

水	35g
アガー	2.4g
乳酸菌飲料	15g
にんじん	10g
みかん(缶)	15g

60ccカップ



① にんじんは軟らかくなるまでゆで、なめらかになるまでミキサーにかける(ミキサーが回らなければ、分量の水を少し使う)

② アガーをダマに気をつけて水に溶かし、火にかける。溶けたら①と乳酸菌飲料を合わせてゼリー液を作る。

③ カップにみかん、ゼリー液を入れて固める。

千葉県出身の保護者の方から教わったレシピがもとになっています。千葉県はにんじんの一大産地です。



宮崎県

都道府県基本データ

千葉県



人口:約111万人  
県庁所在地:宮崎市

県名は宮崎市から。もともとはお宮の前という意味で「宮前(みやさき)」といわれたという説がある。このお宮が何を指す

かには諸説あるが、昔、この地に神武天皇の宮居があったとも伝えられ、県内には天皇にまつわる伝承も多い。

人口:約625万人  
県庁所在地:千葉市

あわのくに かずさのくに しもうさのくに  
安房国、上総国、下総国の三国からなる。県名は「茅(ちがや)」が生い茂る地「茅生(ちふ)」という古名がある千葉市

から。また鎌倉時代が開かれる頃、この地に千葉氏という豪族もいた。

