



カリフォルニアスタイルのロールすしから
徳島が誇るすだちのさわやかな香りがします。



すだち酢めしの ベジタブルロール

材料(1人前)

ごはん	120g	きゅうり	15g	桜でんぶ	小さじ1
にんじん	40g	すし酢	10cc	天ぷら粉	35g
さつまいも	10g	すだち果汁	10cc	揚げ油	適量
れんこん	25g	のり	1.5枚	豆苗	お好みで
なす	40g	ごま	小さじ1		

一人分の栄養価

エネルギー	787kcal	タンパク質	14.7g	脂質	16.6g	野菜の総重量	125g
炭水化物	142.9g	ナトリウム	817mg	食塩相当量	2.4g		

作り方

- 1 ごはんにすし酢・すだち果汁を合わせ、すだち酢めしを作っておく。
- 2 にんじん・さつまいも・なすを細かく切って天ぷらにする。れんこんは薄く切って素揚げし、チップを作る。
- 3 巻きすの上にのりを置き、①をのぼす。
- 4 ③の上にごまと桜でんぶを散らす。(きゅうり巻きの場合は斜めに薄切したきゅうりを並べる。)
- 5 ④を一度皿に移動させ、巻きすにラップを敷いてのりが上になるように乗せる。中心に天ぷらを置いて、しっかりと巻きすで締める。
- 6 食べやすい大きさ(だいたい8貫)にカットする。
- 7 れんこんチップや豆苗、またはお好みの野菜を飾る。



レンコンの はさみ揚げ

材料(1人前)

大根	80g	片栗粉	適量	しょうが(チューブ)	1g
にんじん	10g	ポン酢ジュレ	適量	にんにく(チューブ)	1g
れんこん	20g	小麦粉	適量	味の素	3ふり
むぎエビ	30g	油	適量	鶏ガラスープの素	1g
豚ミンチ	80g			酒	小さじ1/2
豆苗	10g			しょうゆ	小さじ1/2

一人分の栄養価

エネルギー	399kcal	タンパク質	22.8g	脂質	24.1g	野菜の総重量	122g
炭水化物	20.0g	ナトリウム	825mg	食塩相当量	2.0g		

れんこんの歯ごたえとエビのプリプリで2つの食感が楽しめる!

作り方

- 1 大根とにんじんをすりおろす。
- 2 れんこんを5mm幅で輪切りにする。
- 3 むぎエビを1.5cm幅で切る。
- 4 むぎエビと豚ミンチを調味料Aと混ぜ合わせる。
- 5 れんこんに小麦粉をまぶして④をはさむ
- 6 全体に片栗粉をまぶして、170℃の油でキツネ色になるまで揚げる。
- 7 ①をのせ豆苗をちらして完成。
- 8 ポン酢ジュレでいただく。



なんちゃって ギョウザ

材料(1人前)

鳴門金時	50g	チーズ	50g	片栗粉	適量
かぼちゃ	50g	ホットケーキミックス	100g	ゆずみそ	お好みで
なす	50g	牛乳	50cc	油	適量
トマト	25g	水	50cc		
レタス	10g	砂糖	小さじ1と1/2		

一人分の栄養価

エネルギー	869kcal	タンパク質	23.5g	脂質	31.4g	野菜の総重量	135g
炭水化物	122.5g	ナトリウム	1066mg	食塩相当量	2.7g		

この料理は何も付けずそのまま食べたり、ドレッシングなどをつけたりして、いろんな味にチャレンジしてみてください!!

作り方

- 1 かぼちゃと鳴門金時をゆで、つぶす。
- 2 なす・トマトを小さめのさいの目切りにする。
- 3 ホットケーキミックス・牛乳・砂糖をボウルに入れて混ぜ、生地を作る。
- 4 ①・②・チーズを生地に入れ、水溶性片栗粉でのり付けしながらギョウザの形に包む。
- 5 油で揚げ、いい焦げ目がついたら取り出し、レタス等で盛り付けて完成。
- 6 お好みでゆずみそをつけていただく。



包まないギョウザ

材料(1人前)

白菜	88g	しょうが	少々	ごま	少々
なす	15g	にんにく	少々	糸とうがらし	少々
パプリカ	20g	鶏ガラスープの素	4g	ラー油	少々
ニラ	15g	A塩こしょう	少々	ポン酢	適量
豚ひき肉	100g	ごま油	少々		
ぎょうざの皮	5枚	ねぎ	少々		

一人分の栄養価

エネルギー	406kcal	タンパク質	22.9g	脂質	22.7g	野菜の総重量	142.5g
炭水化物	25.5g	ナトリウム	1094mg	食塩相当量	2.7g		

一つずつ包まないので時短になり、旬の野菜を使えば一年中楽しめる。

作り方

- 1 白菜・なす・ニラをみじん切りにし、塩を入れてもみ、絞って水気を切る。パプリカはみじん切りにする。
- 2 ①・豚ひき肉・しょうが・にんにく・Aを混ぜる。
- 3 フライパンにギョウザの皮を敷きつめ、②をまんべんなく広げて乗せる。
- 4 フライパンに火をつけて焼く。
- 5 両面が焼いたら取り出し、ねぎ・ごま・糸とうがらしをトッピングをして、ポン酢とラー油をかけて完成。