恵　方　巻　き

＜材料・２本分＞

のり ……2枚
ごはん……１合くらい
カニカマ ……6本
きゅうり ……1/4本
白ごま ……お好みで

〈寿司酢（３合）〉

≪A≫
酢……大さじ4
砂糖……大さじ2
塩……小さじ1

≪B≫
卵……1個
砂糖……小さじ1弱
≪C≫
ツナ缶……適量
マヨネーズ …適量

1　ご飯はちょっと水を少なめにして炊く。≪A≫の調味料を混ぜ合わせ、鍋でひと煮立ちさせ寿司酢を作る。あつあつのご飯にすし酢を回しかけ、ご飯をきるようにしてしゃもじで混ぜる。
2　ボウルに≪B≫の卵、砂糖を混ぜ合わせて卵焼きを作る。卵焼きは粗熱を取り、縦に１cm幅で切る。
3　きゅうりは縦に6～8等分に切る。≪C≫のツナは油を切り、マヨネーズで和える。
4　のりのザラザラしている方を上にし、まきすの上にのせます。奥側ののりを1.5cmほど残して（のりしろ）、寿司飯を広げ、寿司飯の手前の方に、ツナ用のくぼみをちょっとつける。
5　具をのせる前に、白ごまを適量振りかけ、寿司飯のくぼみにツナをのせる。ツナの上に、カニカマ・卵焼き・きゅうりをのせる。（硬さのあるきゅうりを奥に置いた方が巻きやすい）
6　手前のまきすを持ち上げて、具を包むようにして巻く。（両手親指・ひとさし指でまきすをつまみ上げ、中指で具が出ないように具を押さえつける。）
7　具の部分だけを巻いたら、具をしっかり固定させるためにグッと5秒ほど押さえる。のりしろの部分に水を付けて、最後までクルっと巻き、のりしろを下にしておく。
8　包丁を水でぬらし、のり巻きを切る。（キッチンペーパーを湿らせ、1～2回切るごとに拭きながら切る。）

春　雨　マ　ヨ　ぽ　ん　サ　ラ　ダ

＜材料・２人分＞

きゅうり……1/2本
にんじん……1/4本
ハム……2枚
春雨……20g

≪A≫
ﾏﾖﾈｰｽﾞ ……大さじ2・1/2
ポン酢……大さじ1
砂糖……小さじ1/2
ごま油……大さじ1/2
すりごま……大さじ1/2

1　ロースハムは短冊切りにする。きゅうり、にんじんは千切りにし、塩もみをしておく。
2　春雨は茹でて、食べやすい長さに切っておく。
3　≪A≫のドレッシングを作り、①、②の材料と和え、白ごまを加える。

み　そ　汁

＜材料・２人分＞

もやし……1/2個
ねぎ……適量
厚揚げ……１／２枚
だし汁……300cc
みそ……適量

1　厚揚げは油抜きして角切りにする。ネギは小口切りに、もやしは洗っておく。
2　だし汁を沸騰させ、もやし、厚揚げを加え、みそを溶き入れる。最後にネギを散らす。