



4月15日

3年生



手巻き寿司 つわの煮物 すまし汁

【手巻き寿司】

<材料・10人分>

◎米 6合

(ツナサラダ) ◎ツナ 2缶 ◎ゆで卵 1、5個 ◎新玉ねぎ 1/2個

◎トマトケチャップ 大11/2 ◎マヨネーズ 大3 ◎レモン汁 小11/2

(かにカマサラダ) ◎かにカマ 6本 ◎マヨネーズ 大2 ◎キュウリ 1/2本

◎醤油 小1/3

(玉子焼き) ◎卵 6個 ◎醤油・みりん 各小3

(牛肉甘辛煮) ◎牛肉 400g ◎玉ねぎ 11/2個 ◎サラダ油 小2 ◎砂糖 大4 ◎醤油 大8

◎だし汁 大5 ◎キュウリ 3本 ◎サニーレタス 1個 ◎大葉 15枚

(合わせ酢) ◎米 6合分 ◎酢 120cc ◎砂糖 120g ◎塩 24g ◎酒 大2

<作り方>

- ① 米は、昆布を入れて炊く。〈合わせ酢〉の材料はひと煮立ちさせて冷ます。海苔は4等分に切る。
- ② ご飯が炊きあがったら昆布を取り出し、〈合わせ酢〉を全体にまわし掛け、切るように手早く混ぜて飯台いっぱいになげ、あおいで急激に冷ます。
- ③ ツナは粗くほぐし、みじん切りした玉ねぎ、粗く刻んだゆで卵といっしょに調味料で和える。カニかまは半分に切って粗くほぐし、細切りしたきゅうりといっしょに調味料で和える。まぐろは1cm角の棒状に切る。
- ④ 卵は溶き、砂糖・醤油で味付けをし、卵焼きを作り、5等分くらいにする。キュウリは縦4等分に、かにカマは半分に切る。のりは四等分に切っておく。
- ⑤ 鍋を熱してサラダ油をなじませ、玉ねぎを炒め、しんなりしたら、牛肉を入れてサッと炒め、砂糖、醤油、出し汁で味つけし、全体によく混ぜながら炒り煮する。
- ⑥ 具材、のり、ご飯を盛り付ける。

【つわの煮物】

<材料・2人分>

◎つわ 200g ◎油揚げ 1/2枚 ◎だし汁 1カップ ◎しょうゆ 大さじ1

◎みりん 大さじ1 ◎酒 大さじ1

<作り方>

- ① つわは5cmくらいの長さに切る。油揚げは油抜きをして、短冊切りにする。
- ② ①を油で炒め、軽く火が通ったら、だし汁、調味料を加え煮る。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎わかめ 適量 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎味噌 10~12g ◎水 300cc ◎煮干 10g

<作り方>

- ① 煮干は、頭と内臓を取り、水につけ、30分ほどおく。
- ② そのまま火にかけて沸騰させ、2~3分煮て、煮干を取り出す。
- ③ ワカメは水で戻し、玉ねぎは薄切りにする。
- ④ だし汁に玉ねぎ入れ、柔らかくなったらわかめを入れ味噌をとき、沸騰させないようにする。