

4月17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・12人分>

◎米 8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1・1/2 ◎マヨネーズ 大3 レモン汁 小1・1/2

(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 1・1/2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 2合分 ◎酢 40cc ◎砂糖 40g ◎塩 8g ◎酒 小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。のりは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広げ、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4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 ◎しょうゆ 大さじ1 ◎油揚げ 1/2枚 ◎みりん 大さじ1

◎だし汁 1カップ ◎酒 大さじ1

<作り方>

- ① つわは5cmくらいの長さ切る。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。

【澄まし汁】

<材料・2人分>

◎かまぼこ 4切れ ◎砂糖 少々 ◎生椎茸 適量 ◎塩 小1/6 ◎だし汁 300cc

◎白だし 小1/2

<作り方>

- ① 鍋に椎茸の薄切りと混合だし・調味料を煮立てて、飾り切りしたかまぼこを入れ、ひと煮たちしたら水で戻したワカメを加える。