



2月3日

3年生



恵方巻き 菜の花のお浸し みそ汁

【恵方巻き】

<材料・2人分>

◎のり 2枚 ◎ごはん 1.5合くらい [すし酢] ◎酢 大さじ3~4 ◎砂糖 大さじ1 ◎昆布茶 小さじ1
 ◎☆ツナ缶 適量 ◎☆マヨネーズ 適量 ◎☆卵 2個 ◎☆砂糖 小さじ1
 ◎カニカマ 6本 ◎きゅうり 1/4本(縦切り) ◎白ごま お好みで

<作り方>

- ◎ ご飯は水を若干少なめに炊く。すし酢の材料を混ぜ合わせ、熱々のご飯にすし酢を回しかけ、ご飯をきるようにしゃもじで混ぜる。
- ◎ ポウルに☆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幅で切って2本用意。
- ◎ きゅうりは1/8本にする。ツナ缶は油を切り、マヨネーズで和える。
- ◎ のりのザラザラしている方を上にし、まきすの上にのせる。奥側ののりを1.5cmほど残して(のりしろ)、シャリをあげ、シャリの手前の方に、ツナ用のくぼみをちょっとつける。
- ◎ 具をのせる前に、白ごまを適量振りかけ、シャリのくぼみにツナをのせる。ツナの上に、カニカマ(3本)・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)
- ◎ 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。)
- ◎ 具の部分だけを巻いたら、具をしっかり固定させるため5秒ほど押さえつける。のりしろの部分に水を付け、最後までクルッと巻く。
- ◎ のりをしっかりくっつけるため、のりしろを下にしておく。
- ◎ 包丁を水でぬらし、のこぎりを使うような動きでのり巻きを切っていく。
- ◎ クッキングペーパー(またはふきん)を4つ折りくらいにし、水がしたたるくらいに濡らせておく。1~2回切るごとに、クッキングペーパーで拭きながら切る。

【菜の花のお浸し】

<材料・2人分>

◎菜の花 1袋 ◎●だしの素 小さじ1/2 ◎●水 100cc ◎●しょう油 大さじ1
 ◎●からし 少々 ◎●みりん 大さじ1/2 ◎かつおぶし 適量

<作り方>

- ◎ 沸騰した湯に塩を入れ、茎を入れて30秒、穂先を入れてもう30秒さっと茹でる。流水にとって、冷まし、水気をしっかり絞る。
- ◎ だしの素を少量の湯(分量外)で溶き、ポウルに●の材料を全部入れて混ぜ合わせる。
- ◎ ポウルに食べやすい長さで切った菜の花を入れて混ぜ、しばらく味をなじませる。お皿に盛って仕上げにかつおぶしをのせる。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎じゃがいも 1/2個 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎ねぎ 適量 ◎だし汁 300cc ◎味噌 適量

<作り方>

- ◎ じゃがいもは薄切りまたは拍子木切りにし、玉ねぎは薄切り、ねぎは小口切りにする。
- ◎ だし汁で軟らかく煮、味噌を溶き入れる。