



3月2日 2年生



## ちらし寿司 菜の花のツナ炒め みそ汁

### 【ちらし寿司】

<材料・2人分>

◎米 3合

【寿司酢】◎米酢 大さじ4 ◎砂糖 大さじ2 1/2 ◎塩 小さじ1 ◎昆布茶 小さじ1/4

【含め煮】◎干しいたけ 5個 ◎かんぴょう 30g ◎ごぼう 1/2本 ◎にんじん 1/2本 ◎油揚げ 1枚

【A】◎椎茸の戻し汁 ◎顆粒だし 小1/2 ◎醤油・砂糖 各大3 ◎酒・みりん 各大1

【B】◎砂糖・酒 各大1 ◎塩 少々

【C】◎だし汁・酢 各大さじ1 ◎砂糖 小さじ1 ◎塩 少々

◎海老・れんこん 適量 ◎のり 適量 ◎サイインゲン 適量

<作り方>

- ① 寿司酢の材料を火にかける。
- ② ご飯全体にすし酢をまわしかけて、手早く切るようにしゃもじを動かして、下から返しながら混ぜる。
- ③ 干しいたけは水で戻して石づきをとり、薄切りにする。戻し汁は1カップとっておく。人参、油揚げは3~4cmの細切りにする。
- ④ かんぴょうは洗って塩もみし、10分ほど水につけて戻し、1cm幅にきる。ごぼうはささがきにする。
- ⑤ 鍋に【A】を煮立たせ、③・④の材料を加え、落とし蓋をして中火で30分位、煮汁がほぼ無くなるまで煮て、そのまま冷ます。
- ⑥ 卵を割りほぐし、【B】で味付ける。フライパンにサラダ油を熱し、卵を加えて4本の箸をすばやく動かしていり卵を作る。
- ⑦ すし飯に含め煮を混ぜ込んで、上にいり卵とのりを飾り、茹でたサイインゲンを乗せる。
- ⑧ 海老、レンコンがあればさっと茹でて、【C】の調味液に浸して味を含ませて上に飾る。

### 【菜の花のツナ炒め】

<材料・2人分>

◎菜の花 1/2わ ◎ツナ 小1/2缶(40g) ◎赤唐辛子 1/4本分

◎サラダ油 適量 ◎酒 大さじ1/4 ◎しょうゆ 大さじ1/8 ◎塩 少々

<作り方>

- ① 菜の花は根元の堅い部分を切り落とし、3cmの長さに切る。ツナは油をきる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、赤唐辛子、菜の花の茎を入れて中火で2~3分炒める。茎が柔らかくなったら葉を加えて炒める。
- ③ ツナを加えて炒め合わせ、酒、しょうゆ、塩で味を調べて器に盛る。

### 【みそ汁】

<材料・2人分>

◎わかめ 小さじ1 ◎木綿豆腐 1/4丁 ◎ねぎ 2本 ◎だし汁 300cc ◎みそ 適量

<作り方>

- ① わかめは水で戻しておく。豆腐は1.5cm角に切る。ねぎは小口切りにする。
- ② だし汁が沸騰したら豆腐、わかめを加えて、みそを溶き入れる。椀に盛り、ねぎを散らす。