



4月14日

3年生



手巻き寿司 つわの煮物 みそ汁

【手巻き寿司】

<材料・10人分>

- ◎米 6合 ◎キュウリ 3本 ◎サニーレタス 1個 ◎梅かつお 適量
 [ツナサラダ] ◎ツナ 2缶 ◎ゆで卵 1個 ◎新玉ねぎ 1/2個 ◎トマトケチャップ 大さじ1 1/2
 ◎マヨネーズ 大さじ3 ◎レモン汁 小さじ1・1/2
 [かにカマサラダ] ◎かにカマ 6本 ◎マヨネーズ 大さじ2 ◎キュウリ 1/2本 ◎醤油 小さじ 1/3
 [玉子焼き] ◎卵 6個 ◎醤油・みりん 各小さじ3
 [牛肉甘辛煮] ◎牛肉 400g ◎玉ねぎ1・1/2個 ◎サラダ油 小さじ2 ◎砂糖 大さじ4 醤油 大さじ8
 ◎だし汁 大さじ5
 [合わせ酢] ◎米 6合分 ◎酢 120cc ◎砂糖 120g ◎塩 24g ◎酒 大さじ2

<作り方>

- ① 酢飯…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。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。
- ② ツナサラダ…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。かにカマサラダ…かにカマ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。
- ③ 卵焼き…卵は溶き、砂糖・醤油で味付け。6等分くらいにする。
- ④ 甘辛煮…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、だし汁で味をつけ、全体によく混ぜながら炒り煮する。
- ⑤ その他…キュウリは棒状に、サニーレタスは適当な大きさにちぎる。のりは四等分に切っておく。
- 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 100g ◎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ぎ、沸騰させないようにする。