



10月18日

1年生



鮭寿司 れんこんのきんぴら みそ汁

【鮭寿司】

<材料・2人分>

◎米 140g ◎甘塩鮭 1/2枚(40g) ◎レモン 1/8個 ◎しめじ 25g ◎小松菜 60g

◎煎りごま 大さじ1/2

〔A〕◎水 175g ◎酒 大さじ1 ◎だし昆布 4cm角 ◎塩 小さじ1/3

〔B〕◎酢 大さじ1 ◎レモン汁 大さじ1 ◎砂糖 小さじ2・1/2

<作り方>

- ① 米は洗い、〔A〕の水、酒、昆布、塩を入れて炊く。
- ② 鮭はレモンの皮1切れを入れて茹で、骨、皮を取り除き、身をほぐしておく。
- ③ しめじは石づきを取り、ほぐして茹でる。小松菜は茹でて2cm長さに切り、絞る。
- ④ レモンは絞ったあと、皮を千切りにする。
- ⑤ 炊き上がったご飯に〔B〕、②、③、④、ごまを入れ、さっくり混ぜる。

【れんこんのきんぴら】

<材料・2人分>

◎れんこん 150g ◎酢 適量 ◎たかの爪 1/2本 ◎ごま油 大さじ1

〔A〕◎酒 大さじ1 ◎しょうゆ 大さじ1・1/2 ◎砂糖 大さじ1 ◎みりん 大さじ1/2

<作り方>

- ① れんこんは皮をむいて、半月またはいちょう切りの薄切りにし、酢水にさらしておく。
たかの爪は種を取り、輪切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、たかの爪と水けをきったれんこんを炒める。
- ③ 〔A〕を加えて調味し、味をからめるように炒める。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎わかめ 適量 ◎もやし 1/4袋 ◎ねぎ 適量 ◎味噌 適量 ◎だし汁 300cc

<作り方>

- ① もやしはさっと洗って水気をきっておく。わかめは水でもどしておく。ねぎは小口切りにする。
- ② だし汁にもやしを入れ、やわらかくなったら、わかめを加える。みそを溶き入れ、ねぎを加える。