



# 3月13日 1年生



## 五目ちらし寿司 菜の花のお浸し みそ汁

### 【五目ちらし寿司】

#### ＜材料・2人分＞

◎米 3合 ◎海老・レンコン 適量 ◎卵 2個 ◎のり 適量 ◎サヤインゲン 適量  
 【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】◎干し椎茸 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 各大さじ3 ◎酒・みりん 各大さじ1  
 【B】◎砂糖・酒 各大さじ1 ◎塩 少々  
 【C】◎だし汁・酢 各大さじ1 ◎砂糖 小さじ1 ◎塩 少々

#### ＜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、下から返しながらかき混ぜる。
- ③ 海老、レンコンはさっと茹でて、【C】の調味液に浸して味を含ませて上に飾る。
- ④ 干し椎茸は水で戻して石づきを取り、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。
- ⑤ 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。ごぼうはさがきにする。
- ⑥ 鍋に【A】を煮立たせ、①・②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。
- ⑦ 卵を割りほぐし、【B】で味付けする。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煎り卵を作る。
- ⑧ すし飯に含め煮を混ぜ込んで、上に煎り卵とりのりを飾り、茹でたサヤインゲンに乗せる。

### 【菜の花のお浸し】

#### ＜材料・2人分＞

◎菜の花 150g ◎白ごま 少々  
 【A】◎だし 大さじ3 ◎薄口醤油 大さじ1・1/2 ◎みりん 小さじ1/2～1

#### ＜作り方＞

- ① 菜の花は全体を水にくぐらせてから洗う。茎の堅い部分を折って取る。
- ② たっぶりの熱湯に全体を浸す。浮いてきたら全体を裏返し、葉の色がむらなく濃くなったら、たっぶりの冷水にとる。
- ③ 再び鍋の湯が煮立ったら、残りの菜の花を入れて②と同様に茹でる。
- ④ 水けを絞ったあと、3～4cm長さに切る。再度水けを絞って【A】に10分以上浸す。軽く絞って器に盛り、白ごまを指でひねりながらかける。

### 【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。