



1月31日 3年生



恵方巻き 白菜のごまマヨ和え みそ汁

【恵方巻き】

<材料・2人分>

◎海苔 2枚 ◎ごはん 1.5合くらい ◎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)
〔すし酢〕 ◎酢 大さじ3~4 ◎砂糖 大さじ1 ◎昆布茶 小さじ1

<作り方>

- ① ご飯はちょっと水を少なめに炊く。〔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、ご飯を切るようにしゃもじで混ぜる。
- ② ボウルに卵、砂糖を混ぜ合わせて卵焼きを作る。卵焼きは粗熟を取り、縦に1cm幅で切って2本用意。
- ③ 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。
- ④ 海苔のザラザラしている方を上にし、まきすの上にのせる。奥側の海苔を1.5cmほど残して(海苔しろ)、シャリを広げ、シャリの手前の方に、ツナ用のくぼみをちょっとつける。
- ⑤ 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)
- ⑥ 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・人差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。)
- ⑦ 具の部分だけを巻いたら、具をしっかり固定させるためにグッと5秒ほど押さえつける。それからのりしろの部分に水を付けて、最後までクルッと巻く。
- ⑧ 海苔をしっかりくっつけるため、海苔しろを下にしておく。
- ⑨ 包丁を水でぬらし、のこぎりを使うような動きで海苔巻きを切っていく。
- ⑩ 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。

【白菜のごまマヨ和え】

<材料・2人分>

◎白菜 3枚 ◎マヨネーズ 適量 ◎しょうゆ 適量 ◎ごま 適量 ◎砂糖 少々

<作り方>

- ① 白菜はサッとゆでる。白菜は、芯と葉とにわけ、芯のほうからゆでておく。
- ② 水気をよくきり、適当な大きさに切って、マヨネーズ、しょうゆ、ごま、砂糖を合わせた物で和える。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎もやし 1/2個 ◎ねぎ 適量 ◎揚げ 1/2枚 ◎だし汁 300cc ◎みそ 適量

<作り方>

- ① 薄揚げは油抜きしておく。ネギは小口切りに、もやしは洗っておく。
- ② だし汁を沸騰させ、もやし、揚げを加え、みそを溶き入れる。最後にネギを散らす。