



2月26日

2年生



## 五目ちらし寿司 菜の花のお浸し すまし汁

### 【五目ちらし寿司】

#### <材料・2人分>

- ◎米 3合 ◎酒 大さじ2 ◎昆布 1/2枚  
 《寿司酢》◎米酢 大さじ4 ◎砂糖 大さじ2 ◎塩 小さじ1  
 【含め煮】◎干しいたけ 3個 ◎かんぴょう 10g ◎ごぼう 1/4本 ◎にんじん 1/4本 ◎油揚げ 1枚  
 ◎えび・レンコン 適量 ◎卵 1個 ◎のり 適量 ◎サヤインゲン 適量  
 【A】◎椎茸の戻し汁 200cc ◎顆粒だし 小さじ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 米に酒、昆布を入れて炊く。
- ② 寿司酢の材料を火にかけ、砂糖、塩を溶かす。
- ③ 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。
- ④ えび、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。
- ⑤ 干しいたけは水で戻して石づきをとり、薄切りにする。戻し汁はとっておく。人参、油揚げは3~4cmの細切りにする。
- ⑥ 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。
- ⑦ 鍋に【A】を煮立たせ、①・②の材料を加え、落し蓋をして中火で煮汁がほぼ無くなるまで煮て、そのまま冷ます。
- ⑧ 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本の箸を素早く動かしていり卵を作る。
- ⑨ すし飯に含め煮を混ぜ込んで、上にいり卵とのりを飾り、茹でたサヤインゲンに乗せる。

### 【菜の花のお浸し】

#### <材料・2人分>

- ◎菜の花 60g ◎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。4~5cmくらいの長さに切る。
- ② 沸騰した湯に塩を加え、茎の堅い方から茹でる。葉の色がむらなく濃くなったらたっぷりの冷水にとる。
- ③ 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。

### 【すまし汁】

#### <材料・12人分>

- ◎だし汁 300cc ◎かまぼこ 4切れ ◎しめじ 1/4P ◎小ねぎ 適量  
 ◎塩 適量 ◎醤油 小さじ1/2 ◎酒 大さじ1 ◎みりん 大さじ1/2

#### <作り方>

- ① かまぼこは薄く切り、結びかまぼこを作る。しめじは小房に分けておく。
- ② 火をかけただし汁にシメジを入れ、調味料を加える、結びかまぼこを加え、椀に盛り、小ねぎを散らす。