



5月22日 3年生



手巻き寿司 みそ汁

【手巻き寿司】

＜材料・10人分＞

◎米 6合 ◎酒 大さじ2

【ツナサラダ】◎ツナ 2缶 ◎ゆで卵 1個 ◎新玉ねぎ 1/2個 ◎トマトチップ 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 1/2個 ◎サラダ油 小さじ2 ◎砂糖 大さじ2 ◎醤油 大さじ2

◎水 大さじ1 ◎だしの素 小さじ1/2

◎キュウリ 3本 ◎サニーレタス 1個 ◎梅かつお 適量

【合わせ酢：米 6合分】◎酢 120cc ◎砂糖 57g ◎塩 15g

＜作り方＞

- ① 酢飯…米は、昆布と酒を入れて炊く。【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に広げ、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。
【カニカマサラダ】カニかま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。

【みそ汁】

＜材料・2人分＞

◎わかめ 適量 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎小ネギ 適量 ◎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、小ネギは小口切りにする。
- 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溶き、沸騰させないようにする。最後にネギを加える。