



1月29日 3年生



惠方巻き 春雨マヨぽんサラダ みそ汁

【惠方巻き】

<材料・2人分>

◎のり 2枚 ◎ごはん 1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して炊く。すし酢の材料を混ぜ合わせ、あつあつのご飯にすし酢を回しかけ、ご飯をき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。卵焼きは粗熱を取り、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 のりのザラザラしている方を上にし、まきすの上にのせます。奥側ののりを1.5cmほど残して(のりしろ)、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・ひとさし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 のりをしっかりくっつけるため、のり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のり巻きを切っていく。
- 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温らせておく。
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。

【春雨マヨぽんサラダ】

<材料・2人分>

◎きゅうり 1/2本 ◎にんじん 1/4本 ◎ハム 2枚 ◎春雨 20g
【A】◎マヨネーズ 大さじ2・1/2 ◎ポン酢 大さじ1 ◎砂糖 小さじ1/2 ◎ごま油 大さじ1/2 ◎すりごま 大さじ1/2

<作り方>

- ① ロースハムは短冊切りにする。きゅうり、にんじんは千切りにし、塩もみしておく。
- ② 春雨は茹でて、食べやすい長さに切っておく。
- ③ Aのドレッシングを作り、①、②の材料と和え、白ごまを加える。

【みそ汁】

<材料・2人分>

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

<作り方>

- ① 厚揚げは油抜きして角切りにする。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、厚揚げを加え、みそを溶き入れる。最後にネギを散らす。