

10月1日2年生



いなり寿司 豚汁



【いなり寿司】

<材料・3合分>

- ◎米 3合 ◎昆布 10cm角 1枚 ◎酒（ご飯用） 大さじ2
【すし酢】◎酢 大4 ◎砂糖 大3 ◎塩 小1・1/2 ◎白ごま 適量 ◎油揚げ 10枚
【A】◎だし汁 300ml ◎酒 大さじ4 ◎みりん 大さじ1 ◎砂糖 大さじ4
◎しょうゆ大さじ3

<作 り 方>

- ① 米は洗って、昆布、酒を加えて、すし飯用の線まで水を入れて炊く。
- ② 油揚げは、麺棒などで押しながら転がし、開けやすくする。米のとぎ汁で油抜きをし、ザルに上げて水気を切り、半分に切って袋状に広げる。
- ③ 鍋に【A】と材料の水気を切った油揚げを入れ、火にかける。落とし蓋をして煮汁がほとんどなくなったら、火を止めてそのまま冷やす。
- ④ ご飯が炊き上がったら、すし酢を回しかける。手早く切るようにして、すし酢が全体に均一にまわるように混ぜる。うちわであおぎさましながら混ぜ、白ごまを加える。
- ⑤ ご飯を等分して、軽く握り、軽く汁気を切った油揚げで包む。

【豚汁】

<材料・2人分>

- ◎豚バラ 60g ◎さつまいも 50g ◎ごぼう 20g ◎人参 50g
◎こんにゃく 40g ◎味噌 40g ◎青ねぎ 少々 ◎サラダ油 適量

<作 り 方>

- ① 豚バラは3~4センチに、人参はいちょう切り、ごぼうはさがき、さつまいもは食べやすい大きさに切り、こんにゃくはスプーンを使って雑切にする。
- ② 豚肉を炒め、表面に火が通って白っぽくなってから、野菜を加えてさらに炒める。
- ③ 水を加えて、煮立ったらアクをすくい取る。
- ④ 味噌を溶き入れ、器によそい、青ねぎをのせる。