

恵方巻き



- <材料・2人分>
- | | |
|---------------|--------------------|
| のり……………2枚 | ツナ缶……………適量 |
| ごはん……………1合くらい | マヨネーズ……………適量 |
| <すし酢> | 卵……………1/2個 |
| 酢……………大さじ3~4 | 砂糖……………小さじ1 |
| 砂糖……………大さじ1 | カニカマ……………6本 |
| 昆布茶……………小さじ1 | きゅうり……………1/4本(縦切り) |
| | 白ごま……………お好みで |

- 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、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秒ほど押さえつけます。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きます。
- 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きます。
- 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湿らせておきます。1~2回切ること、クッキングペーパーで拭きながら切る。



春雨マヨぼんサラダ

- <材料・2人分>
- | | |
|---------------|--------------------|
| きゅうり……………1/2本 | 《A》 |
| にんじん……………1/4本 | マヨネーズ……………大さじ2・1/2 |
| ハム……………2枚 | ポン酢……………大さじ1 |
| 春雨……………20g | 砂糖……………小さじ1/2 |
| | ごま油……………大さじ1/2 |
| | すりごま……………大さじ1/2 |

- 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、塩もみをしておく。
- 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>
- | | |
|---------------|--------------|
| だし汁……………300cc | もやし……………1/2個 |
| みそ……………適量 | ねぎ……………適量 |
| | 厚揚げ……………1/2枚 |



- 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。

1月28日(3年生)



本日のランチメニュー
恵方巻き
春雨マヨぼんサラダ
みそ汁

久田学園佐世保女子高等学校