

五目ちらし寿司 ♥♥♥♥♥



<材料・3合分>

米……………3合
酒……………大さじ2
昆布……………1/2枚
えび……………適量
レンコン……………適量
卵……………1個
のり……………適量
サヤインゲン……………適量

【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
《A》
椎茸の戻し汁…200cc
顆粒だし…小1/2
醤油・砂糖…各大3
酒・みりん…各大1
《B》
砂糖・酒…各大1
塩……………少々
《C》
だし汁・酢…各大さじ1
砂糖……………小さじ1
塩……………少々

- 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で味付けする。フライパンにサラダ油を熱し、卵を加えて4本の箸をすばや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。

すまし汁 ♥♥♥♥♥

<材料・2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1/2
酒……………大1
みりん…大1/2



- 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いれ、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。

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

- 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。

2月24日(2年生)

本日のランチメニュー

五目ちらし寿司

菜の花のお浸し すまし汁



久田学園佐世保女子高等学校