

# 11月11日1年生



鮭寿司  
野菜たっぷりきんぴら  
きのこ汁



## 【鮭寿司】

<材料・2人分>

【A】◎米 140g ◎水 175g ◎酒 大さじ1 ◎だし昆布 4cm角 ◎塩 小さじ1/3  
◎甘塩鮭1/2枚(40g) ◎レモン 1/8個  
【B】◎酢 大さじ1 ◎レモン汁 大さじ1 ◎砂糖 小さじ2・1/2 ◎しめじ 25g  
◎小松菜 60g ◎いりごま 大さじ1/2

<作り方>

- ①米は洗い、【A】の水、酒、昆布、塩を入れて炊く。
- ②鮭はレモンの皮1切れを入れて茹で、骨を取り除き、身をほぐしておく。
- ③しめじは石づきを取り、ほぐして茹でる。小松菜は茹でて2cm長さに切り、絞る。
- ④レモンは絞ったあと、皮を干切りにする。
- ⑤炊き上がったご飯に【B】、②、③、④、ごまを入れ、さっくり混ぜる。

## 【野菜たっぷりきんぴら】

<材料・2人分>

◎こんにゃく 80g ◎れんこん 30g ◎ごぼう 20g ◎人参 20g  
◎切り干し大根 10g ◎さやいんげん 10g ◎ごま油 小さじ1 ◎赤唐辛子 少々  
【A】◎だし汁 大さじ2 ◎しょうゆ 小さじ1・2/3 ◎砂糖 小さじ1 ◎酒 小さじ1強

<作り方>

- ①こんにゃくは半分の厚さに切って冷凍しておく。解凍して短冊きりにする。
- ②れんこんは皮をつけたまま薄めの半月切りに、ごぼうは縦半分に切ってから斜め薄切りにし、それぞれ水にさらしておく。
- ③人参は4cm長さの棒切りにする。切り干し大根は水につけて戻し、水けを切って食べやすい長さに切る。
- ④さやいんげんは色よく茹で、斜め切りにする。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、小口切りにした赤唐辛子、①、②、③を加えて炒める。火が通ったら【A】で調味し、水分がなくなるまで炒める。最後にさやいんげんを加える。

## 【きのこ汁】

<材料・2人分>

◎だし汁 1カップ ◎鶏もも肉 30~35g ◎塩 少々 ◎ヨーグルト 小さじ2  
◎片栗粉 小さじ1 ◎塩 小さじ1/3 ◎酒 小さじ2 ◎薄口しょうゆ 小さじ1/3  
◎まいたけ20g ◎生しいたけ 1~2枚 ◎人参 15g

<作り方>

- ①鶏肉は1cmのそぎ切りにして塩を少々ふり、ヨーグルトにつけ、片栗粉をまぶしておく。
- ②まいたけ、生しいたけは薄切りにし、人参は2cmの長さの干切りにする。
- ③鍋にだし汁、野菜を入れて火にかけ、柔らかくなるまで煮て、鶏肉を入れる。アクを取り、塩、酒、薄口しょうゆを入れて味を整える。