

## 手巻き寿司 ♥♥♥♥♥♥



### <材料・10人分>

米……………6合  
酒……………大2

【合わせ酢】米 6合分  
酢……………120cc  
砂糖……………57g  
塩……………15g

【ツナサラダ】  
ツナ……………2缶  
ゆで卵……………1個  
新玉ねぎ……………1/2個  
マヨネーズ……………大3  
レモン汁……………小1 1/2

【玉子焼き】  
卵……………6個  
醤油・砂糖……………各大1

【牛肉甘辛煮】  
牛肉……………400g  
玉ねぎ……………1/2個  
サラダ油……………小2  
砂糖……………大2  
醤油……………大2  
水……………大1  
だしの素……………小1/2

キュウリ……………3本  
サニーレタス……………1個  
梅かつお……………適量

## 春キャベツのみそ汁 ♥♥♥♥♥

### <材料・2人分>

春キャベツ……………1枚  
玉ねぎ……………1/4個  
薄揚げ……………1/4枚  
味噌……………10~12g  
水……………300  
煮干……………10g



- 1 煮干は、頭と内臓を取り、水につけ、30分ほどおく。
- 2 そのまま火にかけて沸騰させ、2~3分煮て、煮干を取り出す。
- 3 薄揚げは油抜きし、短冊切りにする。春キャベツはざく切りにし、芯の部分は薄切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- 4 だし汁に薄揚げ、玉ねぎ、春キャベツを入れ、柔らかくなったら味噌をとぎ、沸騰させないようにし、お椀に盛る。

# 4月20日(3年生)

## 本日のランチメニュー

### 手巻き寿司

### 春キャベツのみそ汁



- 1 【酢飯】…米は、昆布と酒を入れて炊く。  
【合わせ酢】…材料はひと煮立ちさせて冷ます。  
ご飯が炊きあがったら昆布を取り出し、【合わせ酢】を全体にまわし掛け、切るように手早く混ぜて飯台いっぱい広げ、あおいで急激に冷ます。
- 2 【ツナサラダ】…ツナは粗くほぐし、みじん切りした玉ねぎ、粗く刻んだゆで卵といっしょに調味料で和える。
- 3 【卵焼き】…卵は溶き、砂糖・醤油で味付けし、焼く。棒状に一本につき12等分くらいにする。
- 4 【甘辛煮】…鍋を熱してサラダ油をなじませ、玉ねぎを炒め、しんなりしたら、牛肉を入れてサッと炒め、砂糖、醤油、水、だしの素を加え、全体によく混ぜながら炒り煮する。
- 5 その他…キュウリは棒状に、サニーレタスは適当な大きさにちぎる。のりは四等分に切っておく。
- 6 具材、のり、ご飯を盛り付ける。

久田学園佐世保女子高等学校