

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
 白ごま……………適量
 油揚げ……………10枚

【すし酢】
 酢……………大さじ4
 砂糖……………大さじ3
 塩……………小さじ1 1/2

《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

- 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》の調味料と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。

10月12日(3年生)



本日のランチメニュー
 いなり寿司
 豚汁

久田学園佐世保女子高等学校

豚汁 ♥♥♥♥

- 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 みそを溶き入れ、器によそい、青ねぎをのせる。

<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

