

80からの男爵クラブ

平成 29 年 3 月 3 日

太巻き寿し

材料（2人分）

酢飯	
米	1 合
酢	25cc
砂糖	大 1
塩	小 1/2
かんぴょう	10 g
① 砂糖	大 1/2
① しょうゆ	大 1
① みりん	大 1
干しいたけ	1~2 枚
② しょうゆ	大 1/2
② 砂糖	大 1/2
卵	1/2 ヶ
③ 砂糖	小 1/2
③ だし汁	大 1/2
③ 塩	少々
きゅうり	1/2 本
でんぶ	適量
紅生姜	適量
カニカマ	20 g
焼きのり	2 枚

《作り方》

- ①米はといで、すし飯の水加減で炊く。
- ②かんぴょうは5分程水に戻したら、塩（分量外）を振り分けてもみ、水洗いする。たっぷりの水でやわらかくなるまで茹でる。かんぴょうがやわらかくなったら、のりの長さに切りそろえる。
- ③しいたけは石づきをのぞき、細切りにする。
- ④②にAを入れ煮る。③を加えてBも一緒に煮る。
- ⑤卵はCの調味料を入れ厚焼き卵を作る。冷めたら棒状に切る。
- ⑥きゅうりは端を落とし、4等分にする。カニかまは2等分にする。
- ⑦巻きすの上のにりを置き、酢飯を薄く広げてのせる。巻き終わりを3~4cmあけておく。
- ⑧酢飯の上にかんぴょう、しいたけ、きゅうり、卵焼き、カニかま、紅生姜、でんぶをのせ、手前から奥に向かって巻き型をととのえて、きゅつとしめる。巻き終わりを下にしておき、食べる時に8等分に切る。

ほうれん草とツナの和え物

材料（2人分）

ほうれん草	60 g
人参	20 g
もやし	30 g
ツナ缶	20 g
しょうゆ	小 2
ごま油	大 1/2

《作り方》

- ①ほうれん草は塩を入れた湯で茹で、水にさらししっかりしぼって3cm幅に切る。
- ②人参は3cm位の長さのせん切り、もやしはさつと洗い、一緒に茹でて冷ましてから水気をしぼる。
- ③①②ツナを合わせ、しょうゆ・ごま油で味を整え器に盛る。

すまし汁

材料（2人分）

はんぺん	30 g
みつば	適量
ねぎ	30 g
わかめ	少々
だし汁	340cc
A 塩	小 1/5
しょうゆ	小 1/5

《作り方》

- ①はんぺんは、1cm角のさいの目に切る。
- ②みつばは、2cm位の長さに切る。ねぎは、ななめ薄切りにする。
- ③鍋にだし汁を入れ沸騰したら①とねぎを入れ仕上げにAで味をととのえ、最後にみつばとわかめを入れ椀に盛る。