

6月18日2年生



押し寿司
すまし汁
いんげんの梅みそ和え
フルーツヨーグルト



【押し寿司】

<材料・3合分>

◎米 3合 ◎ごぼう 1/2本 ◎水 3カップ1/3 ◎人参 1/3本 ◎昆布 10cm
◎鶏肉 1/3枚 ◎うすあげ 2枚 ◎干しいたけ 3枚 [A] ◎酢 大さじ4 ◎砂糖 大さじ2
[B] ◎だし汁 適量 ◎しょうゆ 適量 ◎砂糖 適量 ◎酒 適量
◎卵 1~1個半 ◎でんぶ 適量

<作り方>

- ① 米に、昆布を入れて炊き、炊き上がった後、Aのすし酢を混ぜて、酢飯を作る。
- ② ごぼうはささがき、にんじんはみじん切り、鶏肉は粗みじん切り、うすあげは短冊切りにし、Bの調味料で煮る。
- ③ もろぶたに寿司飯を入れ、具をのせ、その上にもう一度寿司飯を入れ、ふたをして重石を置く。
- ④ 錦糸玉子、でんぶを載せ、切り分ける。

【いんげんの梅みそ和え】

<材料・2人分>

◎さやいんげん 10本 ◎みそ 小さじ1/2~1 ◎梅干し 1個

<作り方>

- ① さやいんげんは筋をとり、塩少々を入れた熱湯でさっと茹で食べやすい大きさに切る。
- ② 梅干しは種を取り除いてたたき、みそと合わせて混ぜる。さやいんげんを加えて和える。

【すまし汁】

<材料・2人分>

◎かまぼこ 4枚 ◎酒 小2 ◎わかめ大1/2 ◎醤油 小2 ◎だし汁 300cc ◎塩 少々

<作り方>

- ① ワカメは水で戻しておく。かまぼこは薄切りにし、飾りかまぼこを作る。
- ② だし汁を酒・醤油・塩で調味し、よくしぼったワカメ、飾りかまぼこを入れ、椀に盛る。

【フルーツヨーグルト】

<材料・2人分>

◎桃 適量 ◎プレーンヨーグルト 60g ◎バナナ 1/2本 ◎レモン汁 大さじ1/4

◎みかん 適量 ◎パイナップル 適量

<作り方>

- ① 桃、バナナ、みかん、パイナップルは食べやすい大きさに切る。
- ② ①とプレーンヨーグルト、レモン汁を混ぜて、器に盛る。