

サタデークッキング **ちらし寿司 & 菜の花のシラス和え**

R6.3.2(土)

材料(4人前)

- ごはん 3合
- 五目ずしの素
- きゅうり 1本
- 大葉 5枚
- 鮭フレーク 40g
- カニカマ1p
- トッピング
- 錦糸卵(卵2個・塩小さじ 1/2)
- 煮あなご
- 刻み海苔
- 桜でんぶ



作り方

- 1.きゅうりはヘタを切り落とし薄切り。大葉は軸を切り落とし千切りにします。
- 2.煮あなごは 1cm 幅に切ります。カニカマ半分に切って手でさきます。
- 3.薄焼き卵を焼いて、細く切ります。
- 4.ボウルにごはんを入れて五目ずしの素を入れ、しゃもじで切るように混ぜます。
- 5.赤色の材料を加えてさっと混ぜる。
- 6.器に盛ってからトッピングを散らして完成です。

菜の花のシラスの柚子胡椒和え

4人分

菜の花 2束(180g)

しらす 80g

A

柚子こしょう 小さじ2

鰹だしの麵つゆ

(濃縮 2 倍) 小さじ4



- 1.菜の花は長さ半分(4センチくらい)に切り、下の茎と上の花の部分に分けておく。
小鍋に菜の花の茎、花、の順に入れたら、水を1センチ弱くらい入れフタをして蒸し煮にする。
- 2.Aを大きめのボウルに入れて良く混ぜ合わせておく。
- 3.菜の花の茎に火が通ったらザルにあげて、しっかりとお湯をきり、しらすと一緒に2のボウルに入れて和える。

豆腐と大根とわかめのお味噌汁

材料

豆腐 2~3丁

大根1/3本

乾燥わかめ 大さじ4

湯 150ml ×人数分

だし入り味噌 15g×人数分

顆粒だし 適量

カットねぎ

作り方

- 1 大根の皮をむいていちよう切りにする。
- 2 湯に大根・豆腐・乾燥わかめを入れる。
- 3 味噌を入れて溶かし、顆粒だしで味を調える。
- 4 カットねぎを入れて、沸騰直前で火をとめる。

