R6 年 7 月 6 日（土）サタデークッキング

夏野菜のちらし寿司 ＆モロヘイヤのみそ汁

準備炊飯 0 .7 合×人数分（水加減やや少なめ）。鍋に味噌汁用の湯 150cc×人数分。

ちらし寿司

【ちらし寿司の具】 7～１０人分

まぐろたたき	500g	
とうもろこし	1～２本	皮とひげを取って輪切りにし、２分程度ゆでる。その後、芯から粒を削ぐ。【清潔注意】
オクラ	１～２袋	２分程度塩ゆでをし、その後、輪切りにする。【清潔注意】
枝豆	１～２袋	２分程度塩ゆでをし、その後、さやから出す。【清潔注意】
きゅうり	２～３本	板ずりをしてから、輪切りにする。【清潔注意】
れんこん	200～400ｇ	皮をむき、薄切りにして、**酢水（水１L に酢大さじ１）**に５分つける。その後、耐熱容器にれんこんと**甘酢（水 100cc、酢 120cc、みりん 60cc、砂糖大さじ 4）**を入れ、ラップをかけて、レンジで５分加熱。(固ければ追加で加熱。) そのまま放置し味をしみ込ませる。
みょうが	１～２パック	斜めの薄切りにして、ラップをかけ、レンジで１分加熱。熱々のうちに、**甘酢（酢 100cc、砂糖大さじ３、塩小さじ 1/3）**
青じそ	10 枚位	手でちぎる【清潔注意】
きざみのり	少々	
すだち	1/8～1/6 個	くし切り【清潔注意】

【酢飯のもと】 ごはん３合に対して

A 米酢	60ｃｃ
A 砂糖	大さじ 2
A 塩	小さじ 1/2

炊けたごはん全体を軽く混ぜてから、合わせておいたＡを全体にかけ、切るように混ぜる。具をバランスよく散らし、すだちを添えて完成。【清潔注意】

モロヘイヤのみそ汁 １人分

モロヘイヤ	1/8 束	一口大に切る（ハサミ OK）
豆腐	1/8 丁	サイコロ大に切る（ステーキナイフ OK）
だし入りみそ	大さじ１	

お湯にモロヘイヤと豆腐を入れ、最後にだし入りみそを入れて完成。