

さし み お 刺 身 サ ラ ダ

ざいりょう 材料 4~5人分

たい ひらめ
鯛、平目など 300g
にんじん 100g

セロリ 1本

ピーマン 2個

なが しろ ぶぶん ほん
長ねぎ(白い部分) 1本

ピーナッツ 大さじ2

カシュウナッツ 大さじ1

くるみ 大さじ1

ワンタンの皮 4~5枚

ドレッシング

しょうゆ 大さじ2

酢 大さじ2

酒 大さじ2

さとう 大さじ1/2

塩 小さじ1/3

ごま油 大さじ1

こしょう 少々

つく かた 作り方

1. 鯛、平目などは刺身用に柵切りしたものを求め、薄くそぎ切りにする。

2. にんじん、セロリ、ピーマン、長ねぎは細いせん切りにして、水に放して、パリッとさせる。

3. ナッツ類はオーブンで 160℃、10分ローストして細かくきざむ。又は油で揚げる。

4. ワンタンの皮は 5mm幅に切って低温の油でパリッと揚げる。(油は 5mm深さでよい)

5. 皿に刺身を並べ、上に野菜類を盛り込み、ナッツを散らし、ワンタンの皮を乗せ、ドレッシングをかける。

6. 頂くときは、全部をかきまぜて頂く。



おすし 押し寿司

ざいりょう 材料 4~5人分 にんぶん

<small>こめ</small> 米	<small>ごう</small> 3合
<small>さけ</small> 酒	<small>おお</small> 大さじ2
<small>あ</small> 合わせ酢	
<small>さとう</small> 砂糖	<small>おお</small> 大さじ3
<small>しお</small> 塩	<small>こ</small> 小さじ1
<small>す</small> 酢	<small>おお</small> 大さじ4
<small>うすや たまご</small> 薄焼き卵	
<small>たまご</small> 卵	<small>2</small> 2ヶ
<small>さとう</small> 砂糖	<small>おお</small> 大さじ1
<small>しお</small> 塩	<small>しょうしょう</small> 少々
<small>ツナ</small> ツナそぼろ	
<small>かん</small> ツナ缶	<small>しょう かん</small> 小2缶
<small>さとう</small> 砂糖	<small>おお</small> 大さじ2.5
<small>さけ</small> 酒	<small>おお</small> 大さじ2
<small>しょうゆ</small> しょうゆ	<small>おお</small> 大さじ2
<small>しょうがじる</small> 生姜汁	<small>こ</small> 小さじ1
<small>おおば</small> 大葉	<small>10</small> 10枚
<small>しょうが あま す づけ</small> 生姜甘酢漬	<small>しょうしょう</small> 少々
<small>しろ</small> 白いりごま	<small>おお</small> 大さじ2

つく 作り方 かた

- こめ あら ぶんいじょうみず
1. 米を洗い30分以上水につけ、かための
みず さけ た
水かげんで酒をいれ炊く。
- あ す よ ま す しめし
2. 合わせ酢を良く混ぜ、寿司飯をつくる。さ
めたらごまをまぜる。
- うすや たまご
3. 薄焼き卵をつくり、さめたらせん切りきにする。
- かん あぶら い
4. ツナ缶の油をかるくしぼりなべに入れ、さ
さけ き
とう、酒、しょうゆをいれ、木ペラでまぜな
い
がら炒りつける。
か と しょうがじる
火を止めてから生姜汁をかける。
- おおば き みず
5. 大葉はせん切りにして水につけ、しぼる。
- すめし く にんずうぶん にんずうぶん お
6. 酢飯と具を人数分に分け人数分の押し
ずし つ
寿司を作る。
ぎゅうにゅう お がた
牛乳パックの押し型にラップをしき1/2
うすや たまご すめし たいら
の薄焼き卵をしき、1/2の酢飯を平に
い き おおば
入れ、ツナそぼろを入れ、せん切り大葉1
ち すめし い お
/2を散らし、酢飯1/2を入れ、押しぶた
つよ お かた すし め たまご うえ
で強く押す。型から寿司を抜き、卵の上
ぎ あま す しょうが き おおば
にみじん切りの甘酢生姜とせん切り大葉
1/2をかざる。



お 押し 型

牛乳パックで押し型を作る。



