

■ 8 個分

いなり寿司 (Oラックマ風)

所要時間 20分

作り方

- ① 米は洗って炊飯器に入れ、すし飯用の水加減の線に合わせてだし昆布を入れて炊く。
だし昆布を取り出し、**熱いうち**にAのすし酢を加え、切るように手早く混ぜ、**人肌ぐらい**に冷ます。
- ② 寿司あげは2等分に切り、熱湯にさっとくぐらせて油抜きする。
鍋に分量のだし汁・砂糖を入れ、落としぶたをして5～6分中火弱で煮る。しょうゆを加え、煮汁がほぼなくなるまで煮る。
- ③ 寿司飯300gにごまを混ぜあわせ、1人2個になるように分けて俵型ににぎる。汁気を軽く切った寿司あげに、耳の形が出るように角に押し込んで詰める。
のりパンチ等でのりをくり抜き、耳と鼻はスライスチーズで型を抜き飾る。

材 料

米	2合
だし昆布 (あれば)	5cm
A 酢(あれば米酢)	50cc
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1.5
寿司あげ	4枚
だし汁	200cc
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
ごま	適宜
のり・スライスチーズ	適量

Check Point

とっても大事な寿司飯のコツ

- ・少し固めにご飯を炊く。
- ・炊けたらすぐに寿司酢と混ぜ合わせる
- ・粘りが出ないように、切るように手早く混ぜる。
- ・乾燥しないよう、濡らしたキッチンペーパー等をのせて保湿する。

手まり寿司

材 料

えび	4尾
好きな刺身	各4切れ
寿司めし	360g位
わさび	お好みで

作り方

- ① えびは殻付きのまま背中側に竹串を刺す。
熱湯で1～2分塩ゆでにし、冷水に取る。
粗熱が取れたら殻をむき、えびの腹から包丁を入れて開く。
- ② ラップに好みの具材をのせる。上にすし飯を大さじ山盛り1杯位のせ(約30g)ラップの端を集めてギュッとひねり、すし飯と具材をなじませるように包み、丸く形を整える。



作業時間 20分

Check Point

シャリの量を少なめに握るのが、かわいく作る最大のポイント。
又、寿司の味はシャリが8割ネタ2割と言われています。

■ 4人分

所用時間 30分

作り方

- ① ジャガイモは、皮をむいて1cm角に切っておく。
- ② 鍋に分量の牛乳・バター・塩・こしょうを合わせ、
①のジャガイモを入れる。
煮立ったら弱火にし、15分位煮る。
生クリームを加え、軽く混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱容器に②を人数分に分けて入れ、ツナを油ごと
等分にのせる。粉チーズ・パン粉を全体に振りかけ、
240℃のオーブンで10分位焼く。
こんがり焼き色がつけば、パセリを散らす。

じゃがいもとツナの簡単グラタン

材 料

牛乳	300cc
バター	12g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
じゃがいも(1cm角)	3個(約350g)
生クリーム	100cc
ツナ缶	1缶
粉チーズ・パン粉	各適量
パセリ	少々

Check Point

②の生クリームを入れる前の状態でやめると「じゃがいものミルク煮」という料理になります。
とっても手軽に作れますよ。

菜の花の辛子浸し

■ 4人分

材 料

菜の花	1束(約160g)
【辛子浸しの素】	
だし汁	100cc
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
練りがらし(お好みで)	小さじ1/2
かつおぶし(あれば)	少々

作り方

- ① 菜の花は熱湯で1~2分塩ゆでにし、
水にさらして粗熱を取り、水気をしっかり絞る。
- ② 分量の調味料を器によく混ぜ合わせ、①を20分以上浸して
器に盛り、あればかつおぶしをのせる。

所要時間 30分

Check Point

菜の花は栄養価が豊富な春野菜です。女性に必要な「葉酸」「鉄分」なども含まれていますので、おすすめです。