



デコレーションずし

《材料 4人分》

す し 飯	米…2合
	水…500cc
	昆布…10cm
(合わせ酢)	
	酢…大さじ4
	砂糖…大さじ2
	塩…小さじ1
ツナ缶…1缶	
A	砂糖…小さじ1
	醤油…大さじ1
	みりん…大さじ1
	人参…1／2本
	いんげん…8本
卵…2個	
B	砂糖…小さじ2
	塩…少々

作り方

- ①ツナ缶は汁を切って、鍋にAを加えて炒りつける。
- ②人参はうすい輪切りにし、花型で抜き、さっと塩茹でする。
- ③いんげんはすじを取ってさっと塩茹でし、ななめ薄切りにする。
- ④卵はよくほぐしてBで調味し、うす焼きにし、千切りにする。
- ⑤器に④の卵、すし飯半量、いんげん半量、ツナ、残りのすし飯を重ねる。
- ⑥うら返して、人参と残りのいんげんをちらす。
- ⑦人数分に切り分ける。





ゆらゆらわかめのすまし汁

《材料 4人分》

はんぺん … 1枚
わかめ（乾燥） … 2g
小ねぎ … 12g
だし汁 … 720ml
塩 … 小さじ1/2
しょうゆ … 小さじ1/3

作り方

- ① はんぺんは1cmのさいの目切り、小ねぎは小口切りにする。
- ② だし汁をわかし、塩、しょうゆで調味し、はんぺん、わかめを加えてひと煮立ちさせ、小ねぎを散らす。

レタスのさっぱりサラダ

《材料 4人分》

レタス … 1ヶ
塩 … 少々
かにかま … 2本
きざみのり … 6g

A { ごま油 … 小さじ4
 しょうゆ … 小さじ8
 酢 … 小さじ4

作り方

- ① レタスは洗って千切りにし塩をふってよくもみ、水分がでてたら水で洗って絞る。
- ② かにかまをさく。
- ③ ①にきざみのりを加えて混ぜ合わせ、Aあえたら出来上がり。





カスタードプリン

《材料 4人分》

卵…2個
牛乳…300cc
砂糖…大さじ3
バニラエッセンス…5滴
塩…ごく少量
カラメルシロップ…小さじ4

作り方

- ① ボールに卵を溶きほぐし、砂糖を加えよく混ぜ、牛乳、塩、バニラエッセンスを加えて、泡立てさせないようにして、よく混ぜる。
- ② ①を茶こしでこして等分の容器に流し分ける。
- ③ 沸騰した蒸し器に②を入れ、鍋ぶたを布巾で包み、ふたをする。
- ④ 弱火にして約10分蒸す。
竹串をさし、汁がでなかったら火を止め、粗熱を取り
冷めたらシロップをかけ出来上がり。

※ガスの場合は鍋底に炎が届く位にし、約5分ほど蒸す。





memo

