



デコレーションずし

《材料 4人分》

ずし飯 { 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、ずし飯半量、いんげん半量、ツナ、残りのずし飯を重ねる。
- 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、水分がでてき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で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。



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. In the bottom-left corner, there is a small yellow triangle pointing upwards. The overall appearance is that of a clean, unused piece of stationery or a template for writing.