

お米を使った料理教室



(材料4人分)

主食：デコレーション寿司

精白米	220g
水	260g
A	酢 大さじ2 + 2/3
	砂糖 大さじ2
	塩 小さじ1/2
ツナ水煮缶	100g
B	醤油 大さじ2/3
	砂糖 大さじ1
	酒 大さじ1/2
青しその葉	12枚
卵L	1 + 1/3個
C	塩 少々
油	小さじ1/2
人参	20g

○作り方○

1. ご飯を固めに炊き、混ぜ合わせたAを加えてさっくり混ぜ粗熱をとる。
2. そぼろ…ツナ缶は汁をきり、鍋に入れ、Bを加え炒る。

青しそ…しそは線切りにし、水に放ちアクを除き、キッチンペーパーで水気をとる。

錦糸卵…卵は溶きほぐし、Cを加えてよく混ぜる。薄焼きにして、冷ましてせん切りにする。

花型人参…人参は4枚の輪切りにし、型で抜き、塩（分量外）を加えた湯でゆでる。

3. 具材（そぼろ・しそ・錦糸卵）を4等分しておく。

4. ラップを敷いた牛乳パックに、ひとり分の錦糸卵、すし飯の1/8、しそ、そぼろ、すし飯1/8を重ね、ラップで包む。

5. 裏返して取り出し、花型人参を飾る。同様に全部で4つ作る。

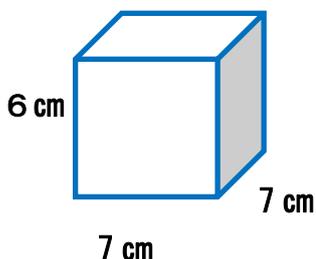
*キッチンペーパー

*花型人参の抜き型

*大サイズのラップ

*寿司の型

(牛乳パック・高さ6cmに切る)



* 1ℓパックで2つ

主菜：牛肉とごぼうの和風サラダ

牛薄切り肉	240g	
ごぼう	130g	
ごま油	大さじ1 + 1/3	
D	マヨネーズ	30g
	醤油	大さじ2/3
	ゆず胡椒	6g
レタス	40g	

○作り方○

1. 牛肉は3cm幅に切る。
ごぼうはたわしできれいに洗い、斜め薄切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、ごぼうがしんなりするまで炒める。

牛肉を加えさっと炒め、水を加えて水気がなくなるまで炒め、火を止める。
3. Dを合わせる。
4. 牛肉・ごぼうの粗熱がとれたら、③で和える。
器にレタスを敷き、盛り付ける。

副菜：南瓜のごま和え

南瓜	310g	
人参（型抜きの残り）	20g	
E	すりごま	25g
	醤油	大さじ2/3
	砂糖	大さじ1

○作り方○

1. 南瓜は種を取り除き、一口大に切り、電子レンジで柔らかくなるまで600w 4～5分加熱する。

人参も粗みじんに切り、レンジにかけて柔らかくする。
2. Eの調味料を混ぜ合わせ、柔らかくなった①を和える。
3. 人数分に盛り付ける。

デザート：りんごのコンポート

りんご	240g
砂糖	大さじ2
白ワイン	大さじ1 + 1/3
レモン	10g
水	1カップ

○作り方○

1. りんごはきれいに洗い、1個を8等分に切り、皮をむく。

レモンは塩（分量外）でこすり洗いをして半月または輪切りに切る。

2. りんご・皮、レモン、砂糖、ワインを鍋に入れ、ひたひたの水を加えて、柔らかくなるまで煮て、冷ます。

3. うつわに盛り付ける。

完成イメージ



栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分相当量 (g)
お寿司	275	8.8	2.9	51.0	1.4
和風サラダ	199	10.6	14.3	6.0	1.0
ごま和え	109	2.4	3.8	14.3	0.4
コンポート	51	0.1	0	11.3	0
合計	634	21.9	21.0	82.6	2.8