

< ちらし寿司 >



< 材料 1人前 >

・米	80 g	・す	10 ml
・さとう	8 g	・しお	g
・エリンギ	20 g	・カンピョウ	5 g
・さとう	3 g	・しょうゆ	3 g
・だし	1 g		g
・スナップエンドウ	20 g	・きゅうり	20 g
・ハム・チーズ	20 g	・えび	20 g

米は水加減を少なくして炊きます。

調味料（す・さとう・しお）を沸騰させてから、炊き上がったご飯に混ぜ合わせずし飯を作ります。（混ぜるときは切るように）

カンピョウは、塩もみしてからお湯で戻します。エリンギは、1口大または千切りにします。

カンピョウがやわらかくなったら、エリンギと調味料（さとう。しょうゆ・だし）を入れ煮込みます。

カンピョウを千切りにし、ずし飯に混ぜます。

スナップエンドウは塩ゆでし、1口大に切ります。

きゅうり・ハム・チーズは型抜きします。

ご飯を器に盛り、スナップエンドウ・きゅうり・ハム・チーズ・エビを飾ります。

しのだに
< 信田煮 >

ざいりょう にんまえ
< 材料 1人前 >

・こあげ	1枚g	・さとう	5g
・すりみ	60g	・だし	1g
・ながネギ	30g	・しょうゆ	5ml
・たまご	10g	・酒	5ml
・ニンジン	30g		
・ブナピー	30g		
・レンコン	30g		

ながネギは小口切り、ニンジンは花形、レンコンは皮をむきいちょう切りにします。ブナピーは石づきをとり1/3にわけます。

すりみ・ながネギ・たまごをよく混ぜます。

こあげは熱湯をかけ油抜きをした後、切れ目を1か所いれます。

こあげに をつめ、つまようじで止めます。

沸騰したお湯の中に酢をいれ、レンコンをゆがきます。

別の鍋で沸騰した水の中にニンジン・ブナピー・レンコン、 を入れ野菜が柔らかくなったら調味料(さとう・だし・しょうゆ・酒)をいれ煮詰めていきます。

火を止めて味を調べ、器に盛りつけます。



< かきたま汁 >

ざいりょう にんまえ
< 材料 1人前 >

・きのこ	20 g	・しょうゆ	2 ml
・こまつな	10 g	・だし	1 g
・たまご	20 g	・かたくりこ	3 g

きのこは1口大くちだいに切きります。こまつなは、1cmながぐらいの長きさに切り、
湯ゆ通とおしします。たまごは割わりほぐします。

鍋なべに水みず150ml、きのこを入れひと煮にだ立ちさせます。

だし・しょうゆ・水みず溶とき片栗粉かたくりこを入いれすまし汁じるをつくります。

ときたまごを入いれ、かきたま汁じるを仕上じげます。いれどりにこまつな
を入いれます。



<フルーツ白玉>^{しらたま}

<材料 1人前>^{ざいりょう にんまえ}

・白玉粉	20 g	・いちごなど	適量 ^{てきりょう}
・さとう	5 g		
・みず	30 ml		

白玉粉^{しらたま}に水^{みず}を少し^{すこ}入れ^い混ぜ^まます。耳たぶ^{みみ}くらいの硬さ^{かた}になり、手^てにつかない^{つかない}くらい^{くらい}になってから棒状^{ぼうじょう}にし、千切^{ちぎ}って丸め^{まる}ます。

沸騰^{ふっとう}したお湯^ゆの中^{なか}に入れ、浮^ういてきたらすくい^{れいすい}冷水^{れいすい}につけ冷まし^さます。

鍋^{なべ}にさとう^{みず}と水^いを入れ火^ひにかけます。沸騰^{ふっとう}したら火^ひを止め冷まし、シロップ^{ひとくちだい}をつくり^きます。くだもの^きは一口大^{ひとくちだい}に切り^きります。

くだもの^{しらたま}・白玉^{うつわ}だんご^{うつわ}を器^{うつわ}によそい、シロップ^{うつわ}をかけます。

