

< 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口大に切ります。こまつなは、1 cm ぐらいの長さ^{なが}に切り、
湯^ゆ通し^{とお}します。たまごは割りほぐ^わします。

鍋^{なべ}に水^{みず} 150 ml、きのこを入れひと煮^に立ち^ださせます。

だし・しょうゆ・水^{みず}溶^とき片^か栗^{たくり}粉^こを入れすまし汁^じをつくりま^すす。

ときたまご^いを入れ、かきたま汁^じを仕上げ^います。い^いろどりにこまつな^いを入^いれます。



< フルーツ白玉 >

< 材料 1人前 >

・白玉粉	20 g	・いちごなど	適量
・さとう	5 g		
・みず	30 ml		

白玉粉に水を少し入れ混ぜます。耳たぶくらいの硬さになり、手につかないくらいになってから棒状にし、千切って丸めます。

沸騰したお湯の中に入れ、浮いてきたらすくい冷水につけ冷まします。

鍋にさとうと水を入れ火にかけます。沸騰したら火を止め冷まし、シロップをつくります。くだものは一口大に切ります。

くだもの・白玉だんごを器によそい、シロップをかけます。

