

飾り巻き寿司のすしめし

材料(3本分)

米 2合	水 360cc
合わせ酢 (酢 大さじ 3 砂糖 大さじ2 塩 小さじ1)	

(作り方)

- ① 米は洗って水に30分以上吸水させ炊く(炊き上がりはごはん600g強になる。)
- ② 合わせ酢を混ぜ合わせ、炊き上がったご飯にかけ、ごはんがつぶれないように混ぜる。
- ③ 具の準備 (卵を焼く 人参をゆがく)
- ④ のりを切る
- ⑤ おすし(別紙参考)をまく
- ⑥ おすしを切りお皿に盛りつける
- ⑦ のりを切りお雑様の顔にくっつける。

花麩のすまし汁

材料(5人分)

水 4カップ(800cc)	昆布 1枚	けずり節 15g	花麩 10枚	だし 50cc
カットわかめ 3g	みつ葉 15g	塩 小さじ 1	醤油 小さじ1	

作り方

- ① 鍋に昆布を入れ、大きくなったら火にかけ、煮立つ前に取り出す。
- ② わかめは水にしたしておく。
- ③ 焼き麩はだしにつけてやわらかくする。
- ④ けずり節を入れひと煮立ったら、火を止め沈んだらあみじゃくしで取り出す。
- ⑤ ④に塩・醤油で味付けをする。
- ⑥ みつ葉は葉と軸を切り、軸は食べやすい長さに切り、汁の中に入れる。
- ⑦ わかめとやわらかくなった花麩を、だしごと③に加える。
- ⑧ おわんにわかめ・花麩・汁をよそいみつ葉の葉をのせる。

ヨーグルトのプラマンジェ

材料(5人分)

マシュマロ 110g(1袋)	ヨーグルト 400g	牛乳 100cc
----------------	------------	----------

(作り方)

- ① ヨーグルトは良く混ぜなめらかにして置く。
- ② 鍋にマシュマロと牛乳を入れ火にかける。
- ③ 沸騰したら火から下ろしヨーグルトを少しづつ混ぜる。
- ④ 粗熱を取りカップに流して冷蔵庫で固める。

