

# おやこ料理教室

2018,7,31

～おやこ一緒に作ってみよう～

材料は4人分です

## ☆デコレーション寿司

(牛乳パック5cmに切ったものを用意)

米	2合(300g)
水	360ml
鮭フレーク	40g
みつば	1束
白ごま	大さじ2
〈合わせ酢〉	
米酢	大さじ3
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/3
卵	2個
砂糖	少々
サラダ油	小さじ1/2
焼きのり	1枚
枝豆(茹でまたは冷凍)	24粒
魚肉ソーセージ(細)	1/2本

- ① 米は分量の水を加え炊く。
- ② ポウル二卵を割り入れ砂糖を加え混ぜ、細かい煎り卵を作る。
- ③ みつばはゆで、2cmの長さに切る。枝豆は薄皮をむく。魚肉ソーセージは4等分に輪切りにする。
- ④ ①が炊き上がったら、飯台(またはポウル)にごはんを移し、熱いうちに合わせ酢を混ぜ、鮭フレーク、みつば、白ごまを加える。
- ⑤ 5cmの高さに切った牛乳パックを皿の上に置き、4等分にしたごはんの半量を詰め、のりをちぎってその上にのせ、残りのごはんを詰める。1/4のいり卵をのせて軽く押さえ、牛乳パックを抜き、枝豆と魚肉ソーセージを花のように飾る。



## ☆ブロッコリーの元気サラダ☆

ブロッコリー	120g
ミニトマト	4個
レタス	40g
きゅうり	2本
〈ドレッシング〉	
酢	小さじ2
サラダ油	小さじ2・2/3
こしょう	少々

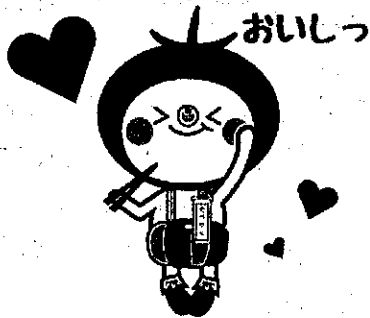
- ① ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。ミニトマトは4等分に切りレタスはちぎっておく。
- ② 〈ドレッシング〉の材料を混ぜ合わせる。
- ③ 器に①を盛り合わせる。



## ☆もやしとえのきののりスープ☆

もやし	1/2袋
えのきだけ	100g
オクラ	2本
焼きのり	半形1枚
水	500ml
コンソメ	1個
こしょう	少々

- ① えのきだけは石づきを取って、半分の長さに切り、小房に分ける。オクラは輪切りにする。のりは小さくちぎる。
- ② 鍋に水とコンソメを入れて中火にかけ、煮立ったらこしょうで味を調える。
- ③ もやし、えのき、オクラを加えてひと煮立ちさせ、のりを加えて火を止める。



## ☆ミルクゼリー☆

牛乳	240ml	
A {	粉寒天	2g
	水	200ml
	砂糖	大さじ2・2/3
キウイフルーツ	輪切り2枚	
みかん(缶詰)	4粒	

季節の果物がざって 作ってみてもよいですね。

- ① 鍋にAを入れ、中火にかけ、よく混ぜる。
- ② 溶けたら牛乳を加えて火を止め、器にそそぎ、冷やし固める。
- ③ 固まったら、4等分に切ったキウイフルーツ、みかんをかざる。

