

「ファミリークッキング教室」レシピ

バラの華寿し

材料 (2人分=のり巻1本分)

寿司めし (白)

- ・ごはん----- 220g
- ・すしのこ-----11g
(タマノイ)

寿司めし (桃)

- ・ごはん----- 80g
- ・花おすしの素----- 8g
(ミツカン)

焼きのり (全形) ----- 1枚

焼きのり (1/4) ----- 1枚

焼きのり (1/6) ----- 2枚

卵 ----- 1個

さやいんげん (長めのもの)
----- 2本 (20g)

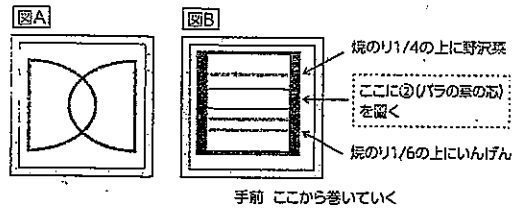
野沢菜 (塩気を抜く) ---10g

紅しょうが (せん切り)

----- 10g

作り方

- ①フライパンで丸い薄焼き卵を焼き、半分に切っておく。
- ②巻きすの上にラップを敷き、①を図Aのように縦長におく。そこへ寿司めし (桃) と紅しょうがをパラパラと散らし、しっかり巻く。(バラの華の芯になる)
- ③巻きすの上にラップを敷き、焼きのり (全形) を縦長におき、寿司めし (白) を広げる。菜箸を使って中心から上側に1本、下側に2本みぞを作り、図Bのように、焼きのり、野沢菜、さやいんげんをはめこむ。
- ④③の中心にラップを外した②をのせ、しっかりと巻く。



もやしとえのきののりスープ

材料 (4人分)

- もやし ----- 1/2袋
- えのきたけ ----- 1/2袋
- オクラ ----- 4個
- 焼きのり ----- 全形1枚
- 水 ----- 600ml.
- 固形コンソメ ----- 1個
- 塩 ----- 小さじ1/5
- こしょう ----- 少々

作り方

- ①えのきたけは石づきをとって、半分の長さに切り小房に分ける。オクラは薄切りにする。海苔は小さくちぎる。
- ②鍋に湯とコンソメを入れて、中火にかけ、煮だったら塩・こしょうで味をととのえる。
- ③もやし、えのきたけ、オクラを加えてひと煮立ちし、海苔を加えて火を止める。

牛乳わらびもち

材料 (4人分)

- 牛乳 ----- 300ml
- 片栗粉 ----- 大さじ6
- 砂糖 ----- 大さじ3
- きな粉 ----- 適量
- 小豆 ----- 適量

作り方

- ①牛乳、片栗粉、砂糖は鍋に入れ、へらでよくかき混ぜながら火にかける。
- ②のり状になり、一つにまとまるまでよく練り、さらに2~3分練る。
- ③②をスプーンで一口大にして冷水に落とし、冷やし固める。
- ④③の水気をきって器に盛り、きな粉をかけ小豆をのせる。