



今日の献立



平成30年1月31日

奥出雲町ヘルスメイト

主食

焼き鯖寿司

(材料 4人分)

(作り方)

| | |
|-----------|----------|
| 米 | 400g |
| だし昆布 | 5cm位 |
| 水 | 520cc |
| 合わせ酢 | |
| 酢 | 60cc |
| 砂糖 | 大さじ2と2/3 |
| 塩 | 小さじ1と1/3 |
| にんじん | 40g |
| 干しいたけ | |
| 干しいたけ | 8g |
| かんぴょう | 8g |
| 煮汁 | |
| 干しいたけの戻し汁 | |
| 160cc | |
| しょうゆ | 大さじ1弱 |
| 砂糖 | 大さじ1弱 |
| 錦糸卵 | |
| 卵 | 2個 |
| 塩 | 小さじ1/5 |
| 砂糖 | 小さじ1と2/3 |
| 赤い板かまぼこ | 20g |
| 焼きサバ | 100g |
| 焼きのり | 少々 |

1. 米を洗い、だし昆布を入れて炊く。
2. 合わせ酢の材料を鍋に入れ、砂糖が溶けるまで加熱する。
3. 炊き上がったご飯に合わせ酢をまわし入れ、しゃもじで切るように混ぜ、うちわであおぎ冷ましておく。
4. 小さめのいちょう切りにしたにんじん、戻した干しいたけとかんぴょうを小さく切り、煮汁で煮付けておく。
5. 赤い板かまぼこ、焼きサバはほぐして骨を取り除く。
6. 薄焼き卵を焼き、細長く切って錦糸卵を焼く。
7. 寿司めしに具を入れ、混ぜ合わせる。
8. 器に盛り付け、上に錦糸卵と焼きのりをかける。

副菜

(材料 4人分)

かき玉汁

(作り方)

| | |
|--------|---------|
| 卵 | 3個 |
| だし汁 | 4カップ |
| カットわかめ | 少々 |
| ねぎ | 少々 |
| 塩 | 小さじ 1/2 |
| しょうゆ | 少々 |
| 片栗粉 | 大さじ2 |
| ゆずの皮 | 少々 |

1. 卵はよく割りほぐす
2. 一番だしをとり、塩、しょうゆで味を調べて一煮立ちさせ水溶き片栗粉を加えてうすくとろみをつける。
3. 割りほぐした卵を網じゃくしに注ぎ入れ、汁の中に細く流して火をとめる。わかめ、ねぎを入れる。ゆずの皮を添える。

おさつきんつば

(材料 12個分)

| | |
|-------|------|
| さつまいも | 400g |
| 砂糖 | 100g |
| 塩 | 少々 |
| 薄力粉 | 35g |
| 水 | 70g |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| サラダ油 | 少々 |
| 黒ごま | 少々 |

(作り方)

1. さつまいもを輪切りにして皮を厚めにむき、1～2時間水にさらしてアクを抜く。
2. 鍋に多めの水とさつまいもを入れ、中火でやわらかくなるまで加熱する。
3. 湯をきり粗くつぶして、砂糖・塩を加えて弱火にかけ、木べらで練り混ぜる。
4. 生地がまとまってきたら、板の上に12×20cmになるように広げる。
5. 12等分に切り分けて、形を整える。
6. ボールに薄力粉・水・砂糖入れてよく混ぜ合わせる。5～10分置いて生地を落ち着かせる。
7. ホットプレートで160℃に熱して、サラダ油を薄くひき、さつまいも生地に小麦生地を薄くつけて黒ごまを散らして焼く。

一面づつ小麦粉生地をつけて焼く。
最後にこの面に生地とごまをつける。

