



カッパ寿司&ミートローフでクリスマス



基本のすし飯

<すし飯の配合>

米・・・3合（炊きあがり1kg分）
合わせ酢

- 酢・・・大さじ4
- 砂糖・・・大さじ3
- 塩・・・小さじ1

- ★ 合わせ酢の配合は、お好みで我が家流に変えてください。
- ★ ピンクのすし飯は黒米ごはんを炊いて合わせ酢を混ぜました。米3合に黒米大さじ1~2の割合

<作り方>

- ① 米を洗い、ザルにあげて30分ほどおき、普通の水加減より少しかために炊く。
- ② 合わせ酢の材料を混ぜ合わせる。
- ③ 炊きあがったごはんを飯切りに移し、合わせ酢を加えて、うちわで扇ぎながら、切るように手早く合わせる。

カッパ寿司

<材料（1人分）>

- すし飯・・・50g
- 黒米すし飯・・・50g
- ゆでえび・・・1尾
- 酢ばす・・・1枚
- きゅうりスライス・・・1枚
- 鶏ごぼうのそぼろ煮・・・大さじ1
- すし飯・・・100g
- スモークサーモン・・・1枚
- いくら・・・小さじ1
- 錦糸卵・・・1/4個分
- 青しそ・・・1枚
- しいたけと人参の煮物大さじ1

<作り方>

その1

エネルギー 230kcal 塩分 1.0g

- ① 器にすし飯を詰め、表面を平らに整える。鶏ごぼうのそぼろ煮をのせる。その上に黒米すし飯を詰め、表面を平らに整える。
- ② 酢ばす・きゅうり・えびを飾る。



その2

エネルギー 253kcal 塩分 1.7g

- ① 器にすし飯の半量を詰め、表面を平らに整える。しいたけと人参の煮物をのせる。その上に残りのすし飯をのせる。
- ② 錦糸卵・青しそ・花状に巻いたスモークサーモン・いくらを飾る。



おすしは、おめでたい日やお祭りなど、人がたくさん集まるときに食べられる日本の伝統料理です。大切な人と食卓をかこみ、素敵な時間を過ごす思い出とともに、懐かしい味として記憶に残してほしいですね。

お寿司の具（作りやすい分量）

しいたけと人参の煮物

<材料>

- 干しいたけ・・・2枚
- にんじん・・・40g
- だし汁・・・1カップ
- 砂糖・・・大さじ1
- しょうゆ・・・小さじ2

<作り方>

- ① 干しいたけは戻して、にんじんと一緒にみじん切りにする。
- ② 鍋に調味料を煮立て、干しいたけとにんじんを加えてやわらかくなって、煮汁がなくなるまで煮る。

全量エネルギー 268kcal 塩分 2.4g

酢ばす

<材料>

- れんこん・・・250g（一節）
- だし汁・・・大さじ3
- 酢・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ1
- 塩・・・小さじ1/4

<作り方>

- ① れんこんは皮をむいて縦2つ又は4つに切り、小口から薄切にする。色が変わらないようすぐ水に放ち、途中2~3回水をかえる。
- ② 水気をきって、耐熱ボールにひたひたの水と酢大さじ1（分量外）を加える。ラップをかけて、電子レンジで5分加熱する。
- ③ 水気をきって、Aの調味料を合わせてつける。
冷蔵庫で4~5日保存可能

全量エネルギー 268kcal 塩分 2.4g

錦糸卵

<材料>

- 卵・・・1個
- 砂糖・・・小さじ1/2
- 塩・・・小さじ1/4
- 片栗粉・・・小さじ1/2
- 水・・・小さじ1
- サラダ油・・・適宜

<作り方>

- ① ボールに卵を割りほぐし、砂糖・塩・片栗粉・水を加えてよく溶く。（水溶き片栗粉を加えると破れにくく、口当たりがよくなる！）
- ② 熱したフライパンにキッチンペーパーで油を薄く塗り、卵液を半分流し入れて弱火で焼く。卵の表面が乾いて湯気がでてきたら、一度火からおろして端から裏返し、再びさっと焼く。残りも同様に。
- ③ 焼き上がった2枚を重ねて巻き、端から1~2ミリ間隔で細切りにして、錦糸卵をつくる。

全量エネルギー 94kcal 塩分 1.7g

鶏ごぼうのそぼろ煮

<材料>

- ごぼう・・・100g
- 鶏ミンチ・・・200g
- しょうが・・・1かけ
- 酒・・・1/2カップ
- しょうゆ・・・大さじ3
- 砂糖・・・大さじ1

<作り方>

- ① ごぼうはさがきにして、水にさらす。2回ほど水をかえ、アクをぬく。耐熱性の皿に水気をきったごぼうを広げ、水大さじ3をふり、ラップをかけて電子レンジで4~5分間かける。冷めたらみじん切りにする。
- ② しょうがは、みじん切りにする。
- ③ 鍋に鶏ミンチとカッコの調味料を入れ、菜箸4~5本でよくほぐしてから火にかける。パラパラになるようにたえず混ぜながら火を通し、沸騰したらアクをすくい取る。
- ④ しょうがとごぼうを加えてさっと混ぜ、煮汁がなくなるまで煮つめる。

全量エネルギー 440kcal 塩分 8.3g