

# 2月のレシピ



出来上がりとは違いますのでご注意ください

1. 巻き寿司  
 玉子焼き  
 海鮮巻きの具  
 牛しぐれ巻きの具  
 サラダ巻きの具
2. 肉団子と白菜のスープ

## 1. 巻き寿司

材 料	分 量	作 り 方
米	3 C	① 米はといでざるにあげ30分から1時間おく ② 米を昆布と酒で水加減して火にかけ沸騰するまで強火で、沸騰したら弱火で15分炊き火を止めて10分ほどむらす。 ③ 合わせ酢を作っておく。 ④ 飯台をぬらし水気を拭き、炊きあがったご飯をあげ、合わせ酢を回しかけ、切るように混ぜる ⑤ 固く絞った布巾をかけておく。
昆布	5cm角	
水	3 C	
酒 (大さじ2)		
(合わせ酢)		
酢	大さじ4	
砂糖	大さじ1	
塩	小さじ1, 5	

### 巻きずしの具 ①玉子焼き

材 料	分 量	作 り 方
卵	1個	① 卵をボールにとき、調味料を入れてさらにとく。 ② 小ぶりのフライパンを中火にかけ、油を薄くひき卵を流しいれ、棒状にまとめる。巻きすやラップで形を整えておく。
砂糖	小さじ1	
塩	少々	
酒	小さじ1	
サラダ油	少々	

巻きずしの具 ②海鮮巻き

材 料	分 量	作 り 方
鯛	適宜	① 魚は刺身用の柵になったものを細長く切る。 ② きゅうりも縦に細長く切る。
鮭	適宜	
鮪	適宜	
きゅうり	適宜	

巻き寿司の具 ③牛しぐれ巻

材 料	分 量	作 り 方
牛肉切り落とし	100g	① 牛のしぐれ煮はショウガは千切り、肉は細切にする。 ② 鍋に調味料を入れて煮立て牛肉とショウガを炒り煮する。 ③ 三つ葉は茹でる。
ショウガ	5g	
醤油	小さじ2	
酒	小さじ2	
砂糖	小さじ2	
玉子焼き	適宜	
三つ葉	適宜	

巻きずしの具 ④サラダ巻き

材料 リーフレタス きゅうり カニカマ アボガド マヨネーズ 玉子焼き  
それぞれ分量は適宜

2. 肉団子と白菜のスープ

材 料	分 量	作 り 方
合いびき肉	300g	① 合いびき肉をaの材料と合わせ粘りがでるまでよく混ぜ好みの大きさに丸める。 ② 椎茸は細切り、人参は千切り、春雨は熱湯に入れ2～3分ほど茹でザルにあげ水で洗い食べやすい長さに切る。万能ねぎは3cmの長さに切る。 ③ 白菜は茎と葉に分けて切る。茎は削ぎ切りにして縦に切り葉はざく切りにする。 ④ 鍋にスープと酒を入れ煮たてたところに肉団子一つずつ入れアクを取りながら煮る。 ⑤ 野菜を入れ肉団子に火が通ったら春雨を加え一煮立てしたら塩、胡椒で味を調べ、ゴマ油と万能ねぎをいれる。
卵	1個	
小麦粉	大きじ3	
塩	小さじ1/2	
胡椒	少々	
白菜	300g	
春雨(乾燥)	40g	
人参	20g	
生椎茸	4枚	
万能ねぎ	5～6本	
スープの素	1個	
水	5C	
酒	大きじ3	
塩	小さじ1/2	
胡椒	少々	
ゴマ油	小さじ1	

