



8月 食セミナーレシピ



【 押し寿司 】 (1人分あたり 362kcal 塩分 1.2g)

(材料 4人分)

寿司飯	
お米	2合
昆布	2cm
すし酢	70cc
そばろ	
鶏ひき肉	100g
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
生しいたけ	2個
濃口醤油	大さじ1
砂糖	小さじ2
いんげん	100g
卵	1~2個
人参	40g
大葉	1枚

<作り方>

- ① お米は洗って、昆布を入れて少し固めに炊き、熱いうちにすし酢と混ぜておく。
- ② 生しいたけはみじん切りにする。いんげんはさっと茹で、斜めにうすく切る。人参は花型にくり抜き、茹でておく。卵はiri卵にする。
- ③ ひき肉とみりん、酒を鍋に入れ、中火でポロポロになるまで炒めたら、生しいたけと醤油、砂糖を加え、汁気なくなるまでしっかり煮詰める。
- ④ 型に1/3の寿司飯→そばろ→1/3の寿司飯→いんげん→1/3の寿司飯と順番にその都度しっかり敷き詰めていく。
- ⑤ 炒り卵、花型人参、いんげん、で可愛く飾りつけ、大葉を散らして出来上がり。

【 なすとオクラのごま和え 】 (1人分あたり 65kcal 塩分 0.7g)

(材料 4人分)

なす	400g
オクラ	100g
黒いりごま	大さじ2
濃口醤油	大さじ1
砂糖	小さじ2

<作り方>

- ① なすは食べやすい大きさの乱切りにし、熱湯で茹でて水につけず自然に冷まし、搾る。オクラはさっと茹で、0.5mm幅の小口切りにする。
- ② ごまをすって、醤油と砂糖を合わせ、なすとオクラと和える。

Point!

すし酢がない場合は、砂糖大さじ2杯半、塩大さじ半分、酢大さじ3杯半で味付けしましょう。ご飯は硬めに炊き、熱いうちに混ぜて、水分を蒸発させながら混ぜることがポイントです。

押し寿司は、牛乳パックを筒型に切って型を作ると、スムーズにお寿司が抜けて綺麗に仕上がります。四角やひし型などいろいろな形を楽しみましょう♪

エビやかにカマ、シーチキンなどを盛り付けても豪華に仕上がります。