

成人期・男性

★分量(2人分)

〈ちらし寿司〉

- | | | | | |
|-----------|-------------|---|---|--|
| 酢飯 | ・ご飯…600g | } | ♥ | |
| | ・酢…大さじ2 | | | |
| | ・砂糖…大1と1/3 | | | |
| | ・塩…1つまみ | | | |
| ・卵…1個 | | | | |
| ・エビ…60g | | | | |
| かんぴょう煮 | ・かんぴょう…6g | } | ◆ | |
| | ・干し椎茸…2枚 | | | |
| | ・和風だし…40g | | | |
| | ・砂糖…大さじ1 | | | |
| | ・醤油…小さじ1強 | | | |
| | ・さやいんげん…16g | | | |
| ・桜でんぶ…10g | | | | |

★作り方

- ① 椎茸は水につけて戻しておく。軸があれば落として、かさを薄くスライスする
- ② かんぴょうは分量外の塩で塩もみし、水洗いした後に2cmに切る
- ③ 鍋に①、②、◆を入れて落し蓋をし、弱火でやわらかくなるまで煮る
- ④ 卵をとき、薄焼き卵を作る。分量外の油を薄くしいた卵焼き機で2回に分けて焼くとよい
- ⑤ ④が冷えたら、千切りにする
- ⑥ エビは殻と背わたを取り、茹でる
- ⑦ さやいんげんはヘタと筋を取り、色よくさっと茹でて水にとる。冷めたら斜めに切る。
- ⑧ ♥を混ぜずし酢を作る。
- ⑨ ボウルにご飯を入れ、③、⑧を加えて混ぜ合わせる
- ⑩ エビや薄焼き卵、でんぶを散らし、最後にさやいんげんを添えて完成！

〈ちくわのゆかり揚げ〉

- | | | | |
|---------|-------------|---|---|
| } | ・ちくわ…2本 | } | ♥ |
| | ・薄力粉…大さじ1 | | |
| | ・水…小さじ1と1/2 | | |
| | ・マヨネーズ…小さじ1 | | |
| | ・ゆかり…6g | | |
| ・揚げ油…適量 | | | |

- ① ちくわを斜め半分に切る
- ② ♥を混ぜ合わせて衣を作る
- ③ ちくわに②をつけ、180℃に温めた油であげる

〈ぶりの柚庵焼き〉

- ・ぶり…60g×2切
- ・醤油…小さじ1と1/2
- ・砂糖…小さじ1
- ・みりん…小さじ1
- ・ゆず…皮と果汁を少々
- ・油…小さじ1

- ① ぶり表面の水分をキッチンペーパーでしっかり拭き取る
- ② ゆずの皮をおろし金でけずる
- ③ ゆずを絞り、♥と一緒に混ぜ合わせる
- ④ ぶりを③に漬け込む
- ⑤ フライパンにサラダ油をしき、皮目から焼く。両面しっかり焼けたら完成

〈筑前煮〉

- ・鶏もも肉…60g
- ・人参…20g
- ・れんこん…20g
- ・干し椎茸…2枚
- ・たけのこ…20g
- ・ごぼう…20g
- ・こんにゃく…40g
- ・和風だし…100g
- ・酒…小さじ1
- ・醤油…小さじ
- ・砂糖…小さじ
- ・みりん…小さじ1
- ・サラダ油…小さじ1

- ① 干し椎茸は水で戻しておき、軸があれば落として一口大に切る
- ② 鶏もも肉、こんにゃくも一口大に切る
- ③ 人参、れんこん、たけのこ、ごぼうは①、②と大きさを合わせた乱切りにする
- ④ 鍋に油をしいて鶏肉にを入れる。火が通ったら、人参、れんこん、ごぼう、たけのこ、こんにゃくを順番にいれ炒める
- ⑤ 油が回ったら、椎茸と♥を加えて落し蓋をして弱火で煮る
- ⑥ 具材に火が通り、やわらかくなったら完成

〈菊花かぶ〉

- ・かぶ…80g
- ・酢…10g
- ・砂糖…小さじ1
- ・唐辛子…少々

- ① かぶの皮をむき一口大に切る
- ② 菊の花を形づくるように縦横に切り込みを入れる
- ③ 塩を振り、しばらく置いて水分を抜く
- ④ ③の水気を軽く絞り、♥を混ぜ合わせてしばらく漬ける。

〈なばなのからし和え〉

- ・なばな…100g
- ・めんつゆ…小さじ1
- ・からし…小さじ1

- ① 沸騰したお湯でなばなを色よく茹で、冷水にとって冷ます。冷めたら水気をよく絞っておく
- ② ①の茎の部分は縦4等分にし、葉と合わせ一口大に切る。
- ③ めんつゆ、からしを合わせなばなを和える