



さけの混ぜ寿司

材料(1人分)

米 40g、こんぶ(だし用)0.2g、酢 0.8g、砂糖 0.7g

食塩 0.2g、さけ 28g、いんげん 8g、コーン 4g

作り方

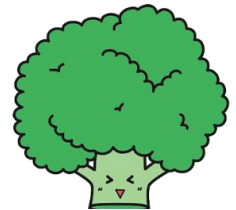
- ①炊飯器に米と規定量の水とこんぶ(切れ目を入れる)を入れて炊く。
 - ②鍋に酢、砂糖、塩を入れ火にかけよく混ぜ、すし酢を作る。
 - ③さけは焼いた後、細かくほぐす。
 - ④いんげんは食べやすい大きさに切り、茹でる。
 - ⑤コーンは茹でる。
 - ⑥①の米が炊けたら、②を回し入れ、ご飯をつぶさないように切るようによく混ぜる。
- ※酢を混ぜた後、うちわ等で冷ますと味の馴染みが良くなる。
- ⑦⑥に③、④、⑤を混ぜる。

フロッキーの海苔ソテー

材料(1人分)

ごま油 0.8g、食塩 0.1g、フロッキー16g

カリフラワー8g焼き海苔 0.2g



作り方

- ①フロッキー、カリフラワーは小房に分け下湯茹でをするか蒸す。
※茹ですぎると炒めたときにホロホロになるので、やや固めにする。
- ②鍋にごま油を熱し、塩を加え混ぜ溶かし、①を炒める。

