

太巻き寿司 と けんちゃん汁

29, 7月 育てる会・流山

献立	赤 群		青 群		黄 群	
	魚・豆・肉・卵・乳		野菜・果物・海草・茸		穀類・芋・調味料など	
太巻き寿司	まさば (缶)	15	干瓢戻し	15	ご飯	120 砂糖 醤油 みりん
	鶏卵	25	干し椎茸	2		
	かにかまぼこ	10	沢庵	5		
			ミョウガ	5		
焼き野菜			焼き海苔	1	じゃがいも	40
			胡瓜	5		
			酢生姜	10		
おひたし	豚モモ	35	南瓜	30	しそ油	1
			茄子	40		
けんちゃん汁			赤ピーマン	15		
	えごま	2	小松菜	30		
	あさり	10	ひじき	20		
			大根	30		
	油揚げ	10	人参	15		
	鶏肉	10	ごぼう	15		
			冬瓜	30		
果物			こんにゃく	15		
			葱	10		
			ぶなしめじ	10		
桜海老	桜海老	2	すいか	50		
イリコ	いりこ	3				
		122		353		161

【 作 り 方 】

太巻き寿司 (1本で2人分)

- ① さば缶を鍋に入れ中火以下で水分を飛ばしそぼろを作る。砂糖、みりん、しょう油で味付けする。
(ポロポロになる迄しっかり水分を飛ばして下さい)
- ② かんぴょう・椎茸を戻し 椎茸のつけ汁と出し汁で、それぞれ煮る。
干びょうは、すき通るまでゆっくりと煮て、砂糖・みりん・醤油を数回に分けて味を整える。
- ③ 薄焼き卵を焼きますが、焼く時に片栗粉の水溶きを少し加えると破れにくくなります。
海苔の大きさに合わせて焼きます。
- ④ ③の薄焼き卵を広げ太巻きの具*を巻いておく
* さばのそぼろ・かんぴょう・椎茸・たくわん・みょうが・きゅうり・カニカマ
- ⑤ 焼きのりを広げごはん(酢めし) 240gを棒状にまとめ中心に置き
のりの端より約1cm弱を残し酢めしを広げる
- ⑥ 広げた酢めしの中央に④をのせ くるりと巻く

