

*ちらしずしー太巻き寿司から *

令和4年4月 育てる会・流山

献立	赤 群 魚・豆・肉・卵・乳	青 群 野菜・果物・海草・茸	黄 群 穀類・芋・調味料など
ちらしずし	鮭 35 卵 30 油揚げ 15 生干し桜エビ 7	干瓢（戻し） 20 干し椎茸 2 焼き海苔 1 酢生姜 10 人参 20 絹さや 7 蓮根 20	ご飯 120 寿司酢
豚汁	豚肉 30	大根 30 人参 10 牛蒡 15 コンニャク 15 葱 10 しめじ 10	里芋 40 味噌 10
えごま和え	えごま 2	小松菜 35 ヒジキ（戻し） 20	
果物	イリコ 2	苺 30 キーウイ 20	
	121	275	170

【 作 り 方 】

ちらしずし

- ①鮭は、ヒタヒタの水で茹でて水気をふき取る骨と皮をはずし、身をほぐす。
- ②フライパンを弱火にかけ、鮭を入れ酒、みりんを同量入れて中火にする。一気に仕上げる。
甘くする時は砂糖を出来上がる前に入れる。（砂糖を早く入れると、焦げる）
- ③卵は薄焼きにして、錦糸卵にする。（卵を焼く時に片栗粉を少々入れると破れにくくなる）
- ④油揚げは湯抜きして千切りに、人参は3cmの千切りにして調味料をいれ煮る。
- ⑤レンコンは薄切りにする酢を少し入れた湯で茹でる。ざるにあげ、粗熱を取り、甘酢に漬ける。
- ⑥干瓢は戻し、透き通るまで水煮をしてから、砂糖、みりん、醤油を数回に分けて味をつける。
- ⑦椎茸は戻し煮る。絹さやは茹でて千切り。
- ⑧寿司飯を盛り、混ぜるもの、トッピングするものを分けて、仕上げます。

ちらしの具は

- ・菜花 ・ふき ・うど ・筍 ・きのこ類 ・きゅうり
 - ・うなぎ ・あなご ・しらす ・カニ ・海老 ・ハム ・鰹 ・鮪 ・イクラ
- 等も応用してみて下さい。