



MENU: 春色ごはん

Recipe:

3種のカナッペ寿司

((寿司めしの作り方))

- ・米 ... 2合 (おし酢)
 - ・こんぶ ... 5cm x 5cm
 - ・水 ... 2合 x 1.5倍
 - ・のり ... 3枚
 - ・お酢 ... 大さじ3
 - ・お醤油 ... 大さじ2
 - ・塩 ... 小さじ1
- (※お酢は用は本薬とスナックチーズを入れる)



sakae's ouchi cafe



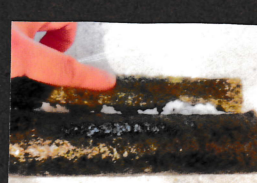
① 米を洗ってザルに
あぐー丹水とかり
火鉢飯器のすめし
2合のメモリのと3まで
水を入れこんぶを入れ
て30分程置き火をく。



② 鍋にすし酢の材料
を入れ火にかけて煮た
たら火を消す。すし桶
に水でぬらし。たまた
の米とお酢を混ぜる。
わてあきながら混ぜる
混ぜる。人肌になす。



③ 巻きすにのり置き
ごはんをひく。(2分)
お酢とスナックチーズ
を写真の様にのせて
巻いたものを1本づつ。



④ のりの端にのり
所はごはんをのせて
水をつけて巻き終りを
とめる。



⑤ ぬれ布きんを用意して
お酢をぬらしながら
1つ1つカットして皿に
ならべていきそれぞれの
具をのせていく

えびと菜の花のつきあげ



((材料米斗))
(のり巻1本分5~6個)

- ・えび ... 6尾
- ・菜の花 ... 3本分
(花の部分)
- ・塩、こしょう ... 少々
- ・小麦 ... 大さじ2
- ・冷水 ... 大さじ2弱
- ・油 ... 適量



((作り方))

- ① 菜の花を10cmにちぎり
えびと合わせボウルに入れ
花の材料米斗を加えて
全体をなじませ15分程
冷蔵庫で冷やす
- ② 油を180℃にあたため
①の具をスプーンで10cm分
すくいバババうにならないう
さいばいで寄せながら揚げる
あつうちに塩こしょうをふり完成

きゅうりとツナのマヨあえ



((材料米斗))
(のり巻1本分5~6個)

- ・きゅうり ... 1/2本(1cm幅切)
- ・ツナ缶 ... 1缶
- ・塩、こしょう ... 少々
- ・マヨネーズ ... 大さじ1と1/2
- ・黄身ほぐし ... 少々
(ゆで卵の黄身を
こし器でほぐしたもの)



((作り方))

- ① きゅうりを2cm幅に切り
5~10分おいて余分な水分を
取ったらツナ缶を加える
- ② ①にマヨネーズと
塩こしょうを加えて味を整え
のり巻きの上にのせ
黄身ほぐしをのせて完成