

Recipe: カリカリのあられがアクセントよ

### イカと明太子のキャタピラ風ロール



#### 【材料】(1本分)

- ・イカそうめん ... 50g
- ・明太子 ... 15g
- ・白だし ... 小さじ1/4

- 【全型のり】 ... 1枚
- ・酢めし ... 280~300g
- ・あられ ... 10g

((トッピング))

- ・青しそ ... 2枚
- ・いくら ... 適量

#### 【作り方】

- ① 明太子のうす皮をとり身をほぐしておく
- ② イカそうめんと白だしを合わせ①を加え混ぜる
- ③ 左ページのイカ明太子巻きを参照、にて巻き寿司を作る。両端1cmづつカットしてから8等分する
- ④ イカ、青しそ、いくらをのせる



Recipe: お茶漬けにとてもおいしいよ

### 真魚周のごま和え



#### 【材料】(2本分)

- ・真魚周切身 ... 150g

- ① 白ごまペースト ... 大さじ1
- ・白だし(市販) ... 小さじ1
- ・水 ... 小さじ1
- ・うすしょうゆ ... 小さじ1/2
- ・すりごま ... 小さじ1

- 【全型のり】 ... 2枚
- ・酢めし ... 1本につき180g前後

((トッピング))

- ・三ツ葉、ごま ... 適量

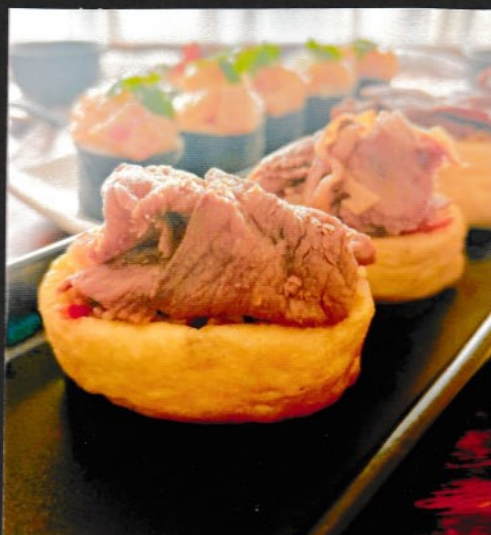
#### 【作り方】

- ① 魚周の切身に
- ② 左ページの真魚周の巻きを参照、にて巻き寿司を作る。8等分にカットする
- ③ ②に真魚周、三ツ葉、白ごまをのせる
- ④ ①の材料をすべて混ぜ合わせたものを和える



Recipe: 干しいたけ香るきんぴらのまぜごはんを詰めるよ

### 牛肉ヒレコンのいなり



#### 【材料】10個分

- ・牛肉スライス ... 180g
- ・にんじん ... 40g
- ・レンコン ... 40g
- ・干しいたけ ... 1個
- ・水 ... 170ml

- ・醤油 ... 大さじ1
- ・みりん ... 大さじ2
- ・しょうゆ ... 大さじ2

- ・あぶらあげ ... 5枚(1枚を半分にする)
- ・干しいたけおだし汁 ... 150g
- ・うすしょうゆ ... 大さじ1
- ・石臼味噌 ... 大さじ1/2
- ・塩 ... 小さじ1/2

#### 【作り方】

- ・干しいたけを水につけもじす
- ・油あげを熱湯をかけ油をぬく
- ・あぶらの真ん中を袋状に開く
- ・にんじん、レンコン、しいたけを千切りに
- ① フライパンに油をひき牛肉をやく色が変わったら一旦取り出す
- ② ①に④を入れ炒め⑥と肉をもじり味をつける
- ③ ②の肉をトッピング用のけ、それ以外の具をごはん300gと合わせ混ぜる。
- ④ あぶらあげと③を小鍋に入れ中火で3分蒸しそのまま冷ます。
- ⑤ ②のごはんを④のあげに2枚肉をのせる

