

夏のお料理作りメニュー

ちらし寿司・茄子の煮浸し・玉子豆腐・すまし汁・みかん（缶詰）

おやつ フルーチェ（ヨーグルトデザート）

作り方

●ちらし寿司

・材料

お米 3合
粉末すし酢 3合分

干しいたけ 5枚
人参 1/2本
レンコン 60g

油揚げ 1枚
だし汁 200cc
醤油 大さじ3
砂糖 大さじ2
みりん 大さじ2

卵（錦糸卵用） 3個
インゲン 5本



- ①干しいたけを水につけ戻す
（戻し汁は、煮るとき使う）
- ②野菜を食べやすい大きさに、それぞれ切る
人参（千切り）・干しいたけ（薄切り）
レンコン（イチョウ切り）
- ③油揚げは湯通しし、千切り
- ④切った具材をAで、汁気がなくなるまで煮る
- ⑤インゲンの筋を取り茹でて、千切り
- ⑤ご飯が炊けたら飯台に移し、粉末寿司酢を
少しずつ入れながら、切るように混ぜる
- ⑥具材の汁気を軽く切り、酢飯に混ぜ合わせる
- ⑦お皿に盛り付け、錦糸卵・インゲンを散らす

●なすの煮浸し

・材料（3～4人分）

長ナス 3本
めんつゆ 150cc
（お浸しの濃さ）

酒 大さじ1
塩 少々



- ①なすを縦4等分・横4等分に切り、灰汁抜きする
- ②鍋にめんつゆ・酒・塩を入れ煮立たせる
- ③なすを入れ落し蓋をして、中火で10分煮る
- ④出来たらあら熱を取り、冷蔵庫で冷やす