



献立	材料	分量 (4人)	作り方
いなり寿司・サラダ巻き	白米 水 昆布 <鮭飯の合わせ酢> 酢 砂糖 塩	4 カップ 4.5 カップ 8 cm角 90ml 60 g 大さじ 1	①米を炊く。1時間前によく洗って、ざるにあげておく。普通に炊き、13分蒸らす。 ②酢、砂糖、塩を小鍋に入れ、中火にかけ、砂糖、塩をとかし、①のご飯をすし桶に取り上げ、上から合わせ酢を全体にかけ、杓子で切るように混ぜながら、手早くあおぎ冷ます。
	<いなり寿司> 稲荷揚 黒ゴマ かんぴょう 干ししいたけ <煮汁> だし汁 みりん 砂糖 濃口しょうゆ	12 枚 大さじ 1 5 g 5 g 500ml 大さじ 4 大さじ 4 大さじ 4	①稲荷揚はお湯をかけて、油抜きをし、よく洗って、水気を切っておく。三角になるように切り、煮汁のだしと調味料の中で、ゆっくり煮て、味をつけ、煮汁にしばらくつけて、味を含ませる。 ②かんぴょうは塩もみして、ゆで、5mm角に切る。干ししいたけは水にもどして、みじん切りにする。①の残りの煮汁で煮る。 ③すし飯に②と黒ゴマを混ぜ、①の稲荷揚の中につめる。
	<巻き寿司> レタス きゅうり かにかまぼこ マヨネーズ 焼きのり	2 枚 1/2 本 2 本 適宜 2 枚	①海苔をまきすの上に縦に置き、分量の鮭飯を置き、海苔の向こう側を2cm位残してひろげる。中央を少し、くぼませ、具を中心において巻く。
すまし汁	まり麩 乾燥わかめ かいわれ大根 薄口しょうゆ だし汁	8 g 8 g 8 g 12 g 480ml	①乾燥わかめを水もどしする。その後さっと洗う。かいわれ大根は根元から切り落とす。 ②だし汁に、わかめを入れて、しばらく煮て、薄口しょうゆを混ぜ、最後に麩・かいわれ大根を入れて、火を通す。 ※まり麩・・・1人2コずつ
だしの取り方	水 昆布 かつおぶし	10L 100 g 100 g	★先生にだしをとってもらいます ★寿司の具の煮汁に使用します ★すまし汁に使用します