

2月度 レシピ

2025. 2. 15

1. 巻き寿司

海鮮巻き

牛しぐれ巻き

サラダ巻き

2. 南瓜の甘煮

3. うぐいす餅



イメージです

巻き寿司

材料

米	3 C
昆布	5 c m角
水	3 C
酒	
(合わせ酢)	大匙 2
酢	大匙 4
砂糖	大匙 1
塩	小匙 1、5
<u>玉子焼き</u>	
卵	1 個
砂糖	小匙 1
塩	少々
酒	小匙 1
サラダ油	少々
<u>海鮮巻きの具</u>	
鯛	適宜
鮭	適宜
マグロ	適宜
きゅうり	適宜
<u>牛しぐれ巻きの具</u>	
牛肉切り落とし	100 g
ショウガ	5 g
醤油	小匙 2
酒	小匙 2

作り方

- ① 米はといでざるにあげ30分から1時間おく。
 - ② 米を昆布と酒で水加減して火にかけ沸騰するまで強火で沸騰したら弱火で15分炊き火を止めて10分ほど蒸らす。
 - ③ 合わせ酢を作っておく
 - ④ 飯台を濡らし水気を拭き、炊きあがったご飯をあけ、合わせ酢をまわしかけ、切るように混ぜる。
 - ⑤ 固く絞った布巾をかけておく。
-
- ① 卵をボールにとき、調味料を入れてさらにとく。
 - ② 小ぶりのフライパンを中火にかけ、油を薄くしき卵を流し入れ棒状にまとめる。巻きすやラップで形を整えて冷ます
-
- ① 魚は刺身用の柵になったものを細長く切る。
 - ② きゅうりも縦に細長く切る
-
- ① 牛のしぐれ煮は、ショウガをせん切り、肉は細切りにする。
 - ② 鍋に調味料を入れて煮立て牛肉とショウガを炒り煮する。
 - ③ 三つ葉は茹でる。

砂糖	小匙 2
玉子焼き	適宜
三つ葉	適宜
<u>サラダ巻きの具</u>	
リーフレチャス	適宜
きゅうり	適宜
カニカマ	適宜
アボガド	適宜
マヨネーズ	適宜
玉子焼き	適宜

南瓜の甘煮

材料

南瓜		4 0 0 g
砂糖	A	大匙 3
みりん		大匙 1
塩		小匙 2 / 3
水		2 0 0 c c

作り方

- ① 南瓜は種とワタをとり、好みの大きさに切り、皮をところどころむいて面取りをする。
- ② 鍋に南瓜と A を入れ、蓋をして火にかける
煮立ったら中火にして煮汁が少し残る程度に煮る。

うぐいす餅

材料

白玉粉	1 0 0 g
水	2 0 0 c c
砂糖	6 0 g 「
あん	2 0 0 g
うぐいすきな粉	適宜

作り方

- ① 耐熱性のボールに白玉粉を入れ、水を少しずつ入れ混ぜる。
ダマが残らないように混ぜたら砂糖を加えてよく混ぜる。
ラップして 5 0 0 w のレンジで 4 分加熱。
- ② ねりあんを 1 0 等分しておく。
- ③ ①をよく混ぜ再びレンジで 4 分加熱。
- ④ これをよく混ぜパットにきな粉をしいた中にいれ棒状にして 1 0 等分にする。
- ⑤ あんを包む。出来上がった餅の上にもきな粉をかける。