



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 紅白の手まり寿司
2. 大根とほうれん草の白あえ
3. 吉野鶏の清汁
4. 水羊羹

1. 紅白の手まり寿司

材料 (4人分)		作り方
(すし飯)		すし飯の作り方
米	2C	① 米は1時間位前に洗ってザルにあげておく
水	2C	② 炊く30分位前に同量の水に漬け、炊く時に酒と昆布を入れる
酒	大匙3	③ 沸騰するまで強火、沸騰したら弱火にして6から7分炊く
昆布	5cm角	④ ご飯がたきあがつたらすし酢をかけておく
(すし酢)		⑤ 大葉と甘酢生姜のみじん切りをまぜておく
酢	大匙3	手まり寿司
砂糖	大匙1.5	① 鯛と鮭は1%の塩をふり30分位おく
塩	小匙1	② 昆布を酢で湿らしておく
大葉	10枚	そぎぎりにした鯛と鮭を昆布の上に綺麗に並べ、その上にも
甘酢生姜	20g	昆布をかぶせる
鯛(刺身用)	100g	全体をラップで包み冷蔵庫で1時間ぐらいおく
サーモン(刺身用)	120g	③ ラップに1切れの魚をおきすし飯を軽く丸めたものをのせ型
塩	少々	づくる
昆布	約40g	

2. 大根とほうれん草の白あえ

材料 (4人分)		作り方
大根	100g	① 大根、人参は細くせん切りにし塩を5分位おき水気を絞る
人参	20g	② ほうれん草はサッと茹でて水にとり、水気を絞って4cm幅に
塩	小匙1/2	切り、だし汁と薄口しょうゆをからめる
ほうれん草	200g	③ 豆腐はペーパータオルで包んでボウルに入れ泡立て器でつぶす
だし汁	大匙1	ようにしてAを加え、滑らかになるまで混ぜる
薄口しょうゆ	大匙1	④ ③の衣に①②を加えて和える
(白あえの衣)		
木綿豆腐	100g	
練りごま(白)	大匙1	
すりごま	大匙1	
砂糖	大匙1	
薄口しょうゆ	小匙1	

3. 吉野鶏の清汁

材料（4人分）		作り方
(だし) 水 昆布 かつお節 塩 しょうゆ 鶏ささみ 片栗粉 塩 酒 菜の花	3C 3.5C 6g 12g 小匙1/2 小匙1 2本 適宜 少々 少々 少々	① 水に昆布を入れ、火にかけ沸騰寸前に昆布を引き出す かつお節を入れ煮立ったら一呼吸おいて火を止め、漉す 味付けをする ② ささみは薄くそぎざりにして包丁でたたいて塩、酒をふりかける 片栗粉をまぶして両面をはたき、粉を手で落ちつかせ、たっぷり の熱湯に入れ火を通し、すぐ冷水にとり、ザルにあげておく ③ 菜の花は色よくゆでてザルにあげておく

4. 水羊羹

材料（4人分）		作り方
粉寒天 砂糖 こしあん 水	3g 大匙1 500g 600cc	① 鍋に水を入れ粉寒天を振り入れる 砂糖も入れ混ぜておく 火にかけ沸騰させ煮立たせる ② ボウルに入れたあんに①を少しずつ混ぜ滑らかにする ボウルを水に浮かせてさらに冷やしながら静かに混ぜる ③ 水に濡らした型に流し入れ冷蔵庫で冷やす