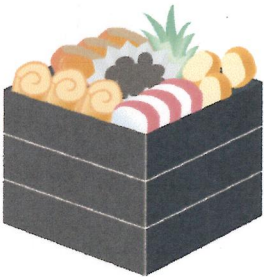


*****本日のメニュー*****

1、エコ学習

2、環境にやさしい正月料理

＝お正月に子どもや孫が喜ぶ・飾り押し寿司レシピ「サバ缶・鮭・牛肉」＝



<材料>4~5人前

・サバ缶	味付き	1缶	} A	*装飾用	
・甘塩サケ		1切れ		・さやえんどう	3枚
・すりごま		小さじ1		・人参型抜きしたもの	
・牛赤味薄切り		80g		・卵	3こ
・牛蒡		1/2本		・大葉	2枚
・人参		1/4本		・干椎茸	2枚
				・きゅうり	1/2

Aの調味料

砂糖・酒・味醂・醤油適宜…甘めに

椎茸調味料

砂糖・醤油 適宜

・米 3, 5合 (525g)

合わせ酢

酢 70g
砂糖 40g
塩 15g

<作り方>

- ① 干しシイタケは、ぬるま湯に砂糖をひとつまみ入れ戻しておきます。
- ② サバ缶は、ほぐしながらそぼろにしておきます。
- ③ 鮭は、焼いてほぐしすりごまを合わせておきます。
- ④ 牛肉は、小さく切って小さめのささがきにした牛蒡、人参をAの調味料で煮詰めておきます。
- ⑤ 戻した椎茸は、砂糖と醤油で煮含めみじん切りにしておきます。
- ⑥ 卵は、錦糸卵にして置きます。
- ⑦ さやえんどうはさっと茹でて干切りに、大葉は、干切りに型抜きにしてもよい。
- ⑧ お米は、昆布10cm角を入れ炊飯、合わせ酢で寿司飯を作り3等分にしておきます。
- ⑨ 流し箱に、装飾用の材料を飾り入れます。3等分したすしめしの半分を押しながら入れます。
- ⑩ サバを入れ残りのすし飯を加えてまんべんなく押します。
- ⑪ 鮭、牛肉も同じようにして作ります。切り分けてどうぞ。
- ⑫ ラップで巻いておくと2~3日美味しく食べられます。