

5/24

金

かつおのてこね寿司

キャベツの香りあえ・花麩のすまし汁

消費期限5/26(日)

調理時間
約30分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量					
176kcal	18.3g	4.5g	14.6g	3.8g					
アレルギー物質を含む食品		小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くろみ
かつおの漬け<タレ込み>		●							
花麩		●							



下ごしらえ

ア 花麩はぬるま湯につけて戻す。

① 米は少し固めに炊き上げ、Aを混ぜ合わせ、冷ます。

かつおはパックのまま流水解凍する(半解凍の状態が切りやすい)。

かつおのてこね寿司

- ① 細葱は小口切り、のりはポリ袋に入れてもみ、ちぎる。
- ② すし飯に食べやすく切ったかつおをタレごと(タレはお好みで加減)加えて混ぜて盛り、
①、ごまを散らす。

てこね寿司は、船上で獲れたての魚を切ってしょうゆ等で味付けし、すし飯に加えたのがはじまり。
手でこねていたことから、この名がついたそうです。

材 料

	2人用	3人用
かつおの漬け<タレ込み>(生食用)(冷凍)	150g	225g
かつお	120g	180g
タレ	30g	45g
米	1 1/2合	2 1/3合
(ご飯)	約500g	約750g
さとう	大1	大1 1/2
A 塩	小1/3	小1/2
酢	大2	大3
細葱(冷蔵)	少々	少々
焼きのり	2/3袋	1袋
白ごま	1袋	1 1/2袋

キャベツの香りあえ

- ① キャベツは細切り、胡瓜は縦半分にして斜め切り、青じその葉はせん切りにして水にさらす。
- ② Bを合わせて①をあえる。

材 料

	2人用	3人用
キャベツ(冷蔵)	100g	150g
胡瓜(冷蔵)	2/3本	1本
青じその葉(冷蔵)	2枚	3枚
鶏がらスープの素	小1/2	小2/3
B ごま油	大1/2	大2/3
お好みでよろしにんにく	少々	少々

花麩のすまし汁

- ① 花麩は軽く水気を絞り、ほうれん草はざく切りにする。
- ② 鍋にCを煮立て、①を入れてさっと煮る。

材 料

	2人用	3人用
花麩	4コ	6コ
ほうれん草(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ
だし汁	300ml	450ml
C 塩	小1/4	小1/3
しょうゆ	大1/2	大2/3
みりん	小1	大1/2