



楽しく食事を おいしくご飯を

料理研究家 黛 かおる

ご飯 てまりずし

1人分約378kcal



ラップを使い、てるてる坊主を作る要領で巻くと、きれいに仕上がります。

表記以外の刺し身、漬物などで作るのもおすすめです。

作り方

- 1 ご飯は、少し硬めに炊く。すしおけにあげ、熱いうちにすし酢を合わせ、すし飯を作る。すし飯を16等分し、軽く丸める。
- 2 エビは背ワタを取り、少量の湯で2分くらいゆで、殻をむいて横に2つに切り、甘酢に漬ける。
- 3 ホタテは厚みを2つに切る。シソは千切りにする。
- 4 ラップにスモークサーモン、シソの葉(1/4)、すし飯の順に載せ、ラップをしっかり絞って丸く整える。残りも同じように作る。
- 5 エビは1尾を組み合わせて、丸く作る。グリーンピースを載せる。
- 6 ホタテ、マグロも同じように丸く整える。
- 7 好みで、しょうゆ、わさびをつけていただく。

材料 (4人分)

米(米用カップ) ……………2カップ
 すし酢……………
 ……(酢50ml・砂糖大さじ2・塩小さじ1)
 スモークサーモン……………4切れ
 エビ(無頭・中)……………4尾
 甘酢……………
 ……(酢大さじ1・砂糖小さじ1・塩少々)
 ホタテ貝柱(生食)……………2個
 マグロ(刺し身用)……………4切れ
 シソの葉……………2枚
 グリーンピース……………4粒

もう一品 野菜と豚肉のすまし汁

1人分約85kcal



作り方

- 1 豚肉は4cm長さの細切りにする。熱湯を掛けて油抜きをする。
- 2 ゴボウ、ニンジン、ネギは4cm長さの細切りにする。シイタケは軸を取り、薄切りにする。
- 3 だしの中に、2のゴボウ、ニンジンを入れ、軟らかくなるまで5~6分煮る。
- 4 1と2のシイタケ、ネギを入れ、ひと煮立ちさせる。
- 5 あくを取り、酒、塩、しょうゆで味を調える。

手近にある野菜・きのこなども具材として使えます。不足しがちなビタミン類や食物繊維が摂取できる汁物です。

材料 (4人分)

豚肉(肩ロース薄切り)……………70g
 ゴボウ……………1/3本(150g)
 ニンジン……………1/2本(50g)
 シイタケ……………2枚
 ネギ……………1/2本
 だし……………4カップ
 酒……………大さじ1
 塩……………小さじ1/2強
 しょうゆ……………小さじ2