

のりうず巻



材料〔3本分〕

- 米・・・・・・・・・・2カップ
 水・・・・・・・・・・2カップ
- すし酢として**
 酢・・・・・・・・・・60cc
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
 昆布(2cm角)・・・・・・・・1枚
 のり・・・・・・・・・・4.5枚
- 卵焼き**
 卵・・・・・・・・・・1個
 砂糖・塩・サラダ油・・・適量
- さやいんげん・・・9本くらい
 にんじん・・・・・・・・1/4本
 たくあん・・・・・・・・50g
 かにかまぼこ・・・・・・・・3本

作り方

- ① 米と水は、同量が基本。(新米のときは水を少し控える。)米を洗って、30分してから炊く。
- ② すし酢は、あわせておき、昆布も一緒につけておく。
- ③ 大き目のボールに炊き立てのご飯を広げ、ほぐさないで、②のすし酢をまわしかけ、ご飯をきるようにほぐしてすし飯を作る。(昆布は取り出し、ぬれ布巾をかけておく。)
- ④ 具の準備をする。
 ・卵焼きを作る。
 ・さやいんげん・にんじん(5mm角)を塩ゆでする。
 ・たくあんは5mm角にする。
 ・かにかまぼこは、1本を2本に割いておく。
- ⑤ 焼き海苔を準備する。
- ⑥ 縦長にのりを使い、すし飯をおき、手前から、色がきれいなように少しずつ間を置いて具を並べる。
- ⑦ 「の」の字になるように海苔巻きを巻く。

のり巻きサンド

材料〔4本分〕



- サンドイッチ用食パン
 ・・・・・・・・・・12枚
 サラダ菜・・・・・・・・12枚
 きゅうり・・・・・・・・1本
 スモークサーモン・・・10枚
- 卵焼き**
 卵・・・・・・・・・・4個
 砂糖・塩・サラダ油・・・適量
- マヨネーズ・・・・・・・・大さじ4
 練りわさび・・・・・・・・小さじ1/2
 焼き海苔・・・・・・・・4枚

作り方

- ① サラダ菜は洗って水気を切る。
- ② きゅうりはピーラーで、縦に薄いスライスを作る。
- ③ 卵焼きを4枚作る。
- ④ マヨネーズの半分に、練りわさびを混ぜる。
- ⑤ きゅうりとサラダ菜を並べ、その上にスモークサーモンと卵焼きをのせる。
- ⑥ スモークサーモンの上にわさびマヨネーズをぬる。卵焼きの上にはマヨネーズをぬる。
- ⑦ 端からラップを使って、巻いていき、ラップでしっかりとくるんでなじませる。
- ⑧ 焼き海苔を、ロールサンドの幅に切り、ラップをはずして外側を巻く。再びラップで包んでおく。
- ⑨ ラップで巻いたまま4等分する。切り口が見えるように盛り付ける。

八幡巻き焼き

材料〔4人分〕



- ごぼう・・・・・・・・・・1本
 牛肉(薄切り)・・・・・・200g
 片栗粉・・・・・・・・・・少々
 サラダ油・・・・・・・・・・少々
- 牛肉の下味として**
 みりん・・・・・・・・・・大さじ1
 しょうゆ・・・・・・・・大さじ1/2
- ごぼうの下味として**
 砂糖・・・・・・・・・・小さじ2
 しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
 だし汁・・・・・・・・・・120cc
- たれとして**
 しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
 みりん・・・・・・・・・・大さじ2

作り方

- ① ごぼうは皮をたわしでこすり取り、15cm位の長さになり、縦2~4本に切って、水にさらしてから、下ゆでし、煮汁で10分ほど煮る。
- ② 牛肉は下味をからませて、10分ほど置き、肉を広げて薄く片栗粉をふる。
- ③ ごぼうを芯にして巻き、(直径1.5cm位にごぼうをまとめる)巻き終わりは片栗粉を多めにつける。
- ④ フライパンに油をひき、③をいれてこんがり焼き上げ、最後にたれをからませる。1/3ずつ切り分け、盛り付ける。

オクラの豚肉巻き レンジ蒸し

材料〔4人分〕



- オクラ・・・・・・・・12~16本
 塩・・・・・・・・・・適量
- 豚薄切り肉・・・・・・・・250g
 塩・・・・・・・・・・少々
 こしょう・・・・・・・・少々
- 酒・・・・・・・・・・大さじ1
 ごま油・・・・・・・・大さじ1
- たれ**
 しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
 酢・・・・・・・・・・大さじ1
 ごま油・・・・・・・・大さじ1/2
 豆板醤・・・・・・・・小さじ1/2
 長ネギのみじん切り
 ・・・・・・・・・・大さじ2
 しょうがのみじん切り
 ・・・・・・・・・・大さじ1

作り方

- ① オクラはへたをとり、塩をまぶしてこすり、水洗いする。
- ② 豚肉を広げて塩・こしょうを振り、手前にオクラをのせて、巻きつける。
- ③ 耐熱皿に、②の巻き終わりを下にして並べ、酒とごま油を混ぜ合わせて、上からかける。ラップをして、電子レンジ強で約7分加熱する。
- ④ 器に、③の汁気をきって盛り、たれの材料を合わせてかける。

パイナップルのヨーグルト シャーベット

材料〔4人分〕



- パイナップルの缶詰
 ・・・・・・・・・・3切れ(100g)
 プレーンヨーグルト・・・200ml
 砂糖・・・・・・・・・・50g

作り方

- ① パイナップルは汁気を切り、荒みじんに切る。
- ② ヨーグルトに砂糖を加えて、よく混ぜる。
- ③ パイナップルを加えてよく混ぜる。
- ④ ステンレスの型やボールに②を流し入れて、冷凍庫に入れ、冷やし固める。
- ⑤ 固まったら、スプーンで全体を混ぜて、空気を含ませ、再び冷凍庫に入れて約3時間固める。(30分おきに全体をかきまぜる)

かんたんレシピで
気軽に作るう!

カタツムリをイメージしたレシピ
6月放映分レシピ

2chで放送

<http://www.cue.tv>

