

夏の すだち寿司



《材料：4人分》

米・・・・・・・・・・2合
A
昆布茶・・・・・・・・小さじ1と
1/2
すだち果汁・・・・・・・・2個分
ちりめんじゃこ・・大さじ3
炒りごま・・・・・・・・大さじ3
すだちの皮・・・・・・・・2個分
うなぎのかば焼き
・・・・・・・・1/2尾
卵・・・・・・・・・・2個
塩・・・・・・・・・・少々
砂糖・・・・・・・・・・少々
サラダ油・・・・・・・・大さじ1
大葉・・・・・・・・・・10枚

【1人あたり エネルギー 406kcal 塩分 1.3g 1食分 415円】

- 1 Aをボールに混ぜ合わせ、炊きたてのご飯に混ぜ、すだち酢飯を作る。しらすは熱湯をかけておく(臭み取りと塩分カット)
- 2 うなぎのかば焼きをスライスする。レンジで30秒程度加熱する。
- 3 卵に塩、砂糖少々し、溶きほぐす。
- 4 フライパンに油大さじ1を熱し、3を入れ、薄焼き卵を作り細切りする。
- 5 大葉は千切りにする。
- 6 1に2・4・5を盛る。

すだちとこぶ茶で簡単に出来る酢飯！
すだちがきいたさわやかな散らし寿司は
おもてなしにぴったりです！

すだちそうめん



《材料：2人分》

半田そうめん・・・・・・・・2わ
めんつゆ・・・・・・・・適量
すだち・・・・・・・・2個
ちくわ・・・・・・・・1本
みょうが・・・・・・・・少々
ねぎ・・・・・・・・少々

【1人あたり エネルギー 486kcal 塩分 4.9g 1食分 219円】

- 1 そうめんをゆでる。ちくわを斜め切りにする。すだちをスライサーでスライスする。
 - 2 器によく冷えたそうめんを盛り、ちくわと薬味を先に盛りつけてから、出汁を張る。
 - 3 すだちを並べて完成♪
- ★ すだちは包丁でスライスしてもいいですが、スライサーのほうが薄く端まで切れ、果汁も無駄にしないのでオススメです。
 - ★ 出汁はお好みですがメーカー指定量より薄めがオススメ、塩分控え目になるし、すだちの風味が存分に楽しめます。
 - ★ 薄くスライスする事ですだちはそのまま食べれます(o^^o)徐々に味が変わってきます。
 - ★ 暖かい麺、にゅうめんやおうどんでもおいしいです♪
 - ★ 稲庭うどんで作りました。すだちの色が熱で変わりますが、暖かいほうが少量で味も香りも引き立ちます。

輪切りにしたすだちが見た目にさわやか！
是非お楽しみください！

塩すだち冷奴



塩すだち

《材料：作りやすい分量》

すだち・・・・・・・・200g
あら塩・・・・・・・・20g
(すだちの重さの10%)

塩すだち冷奴

《材料：4人分》

豆腐・・・・・・・・1丁
塩すだち・・・・・・・・2個分

【1人あたり エネルギー 85kcal 塩分 1.5g 1食分 51円】

塩すだち

- 1 すだちはきれいに洗って水気を拭き取る。
- 2 1のヘタを取り、1/4に切る。
- 3 タッパーにすだち・塩を交互に入れる。
- 4 冷蔵庫で保管。1日1回ピンを振って混ぜ合わせる。2~3日して水が上がってくるので、同様に1日1回ピンを振って混ぜ合わせる。2~3日後から使える。

塩すだち冷奴

- 1 豆腐を8等分し、器に盛る。(一人2切れ)
- 2 豆腐の上に、塩すだち1切れを置く。
- 3 すだちを絞って食べる。

塩すだち！冷奴に欠かせない調味料になりそうです
なににでも大活躍する塩すだち！作り置きも出来るので是非お試しください！