

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!