

しめさば寿司



《材料：4人分》

米 1合
しめさば(薄切り) 2枚分
らっきょう甘酢漬 40g

A
らっきょうの甘酢 大さじ2
レモン汁 大さじ2
塩 小さじ2/3

オリーブ油 適宜

【1人あたり 296円 エネルギー 238kcal 塩分 1.9g】

- ①らっきょうの甘酢漬はみじん切りにする。
- ②【A】は混ぜ合わせる。
- ③ボウルにご飯を入れ、【A】①のらっきょうの甘酢漬を加えて、しゃもじで万遍なく混ぜ合わせ冷ます。
- ④2等分にしてそれぞれ丸く握り、徐々にのばして約18cm長さ、直径3.5cmの棒状に成形する。
- ⑤しめさばは汁気を拭く。まな板にラップを広げ、しめさばの半量を1切れずつ皮を下にして縦に置き、少し重ねながら横長に並べる。
- ⑥④の1本をのせてラップでクルッと包みながら上下を返し、空気を抜いて完全に包む。巻きすをかぶせて形を整える(時間があればそのまま少しおくと味がなじむ) 残りも同様にする。
- ⑦ラップごと約3cm厚さに切ってラップを外し、器に盛る。

はけでオリーブ油適量を塗る。

らっきょうの食感！やみつきお手軽しめさば寿司

トマトとちりめんのそうめん



《材料：2人分》

トマト 1個
にんにく 1片
青ねぎ 適量
そうめん 2束
ごま油 大さじ2
ちりめん 30g
白いりごま 適量
めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ4
水 大さじ4

【1人あたり 305円 エネルギー 301kcal 塩分 2.1g】

- ①トマトは角切りに、にんにくは芽をとって薄切りに、青ねぎは小口切りにする。
- ②そうめんは半分に折って、ゆでて冷水にとり、水気をしっかりと切って器に盛る。
- ③②のそうめんの上に①のトマトを乗せる。
- ④フライパンにごま油と①のにんにくを入れ、弱めの中火で加熱する。にんにくが香ってきたら、ちりめんを入れ、にんにくが薄く茶色に色づいてきたら、トマトの上からごま油ごとかける。
- ⑤いりごま白と①の青ねぎを散らす。
- ⑥めんつゆをかける。⇒全体を混ぜていただく。

彩り鮮やか！トマトとしらすで、目にも美味しいそうめん

夏野菜のゼリー寄せ



《材料：4人分》

えび 8尾
オクラ 4本
長芋 70g
ミニトマト 8個
冷凍枝豆 25g
だし汁 50cc
A
薄口しょうゆ 小さじ1

塩 小さじ1/4
酒 小さじ1/2

みりん 小さじ1/2

粉ゼラチン 5g
水 大さじ1

【1人あたり 210円 エネルギー 49kcal 塩分 1.0g】

- ①水に粉ゼラチンをふり入れ、5分程おいてふやかす。
- ②えびは背ワタを取り、塩ゆでする。オクラは塩ゆですて、1cmの小口切りにする。長芋は皮をむき1cm角に切る。ミニトマトは湯むきし、半分に切る。
- ③だし汁を沸かし、Cの調味料を加えて調味する。
- ④③を火からおろし、①のゼラチンを加えて溶かす。氷水をあてて粗熱をとる。
- ⑤器に具材を均等に入れ、④のゼリー液を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。⇒冷蔵庫で2～3時間

目にも涼やか！食欲そそる、キラキラ夏野菜ゼリー