

グリーン男子ごはん 1月のレシピ



～ 節分に恵方巻をつくろう ～



本日のメニュー

巻きずし
お吸い物
フルーツ寒天

レシピ

巻きずし

材料1本分

ご飯	200 g
すし酢	大さじ 1
卵	½個
砂糖	小さじ 1
塩	ひとつまみ
かんぴょう	1本
干し椎茸	1枚
にんじん	20 g
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
みつば	10 g
桜でんぷ	10 g
のり	1枚

お吸い物

材料 (2人分)

みつば	5 g
絹豆腐	¼丁
だし	
塩	
薄口しょうゆ	

フルーツ寒天

材料 6個分

粉寒天	2 g
水	250cc
砂糖	大さじ 2
キウイ	
みかん缶	

今年の恵方は
西南西



作り方

- ① ご飯は固めに炊いて、すし酢を混ぜておく
- ② 卵を溶いて砂糖と塩で味付けし、フライパンで厚焼き卵をつくる
- ③ かんぴょうをゆでておく
- ④ 干しいたけを戻しておく
- ⑤ 人参を大きさに合わせて棒状に切り、しいたけの戻し汁と④をいれて煮る
- ⑥ みつばを茹でておく
- ⑦ 巻きすにのりをしき、すし飯をのせて広げる
(上を少し2~3cm位開けておく)
- ⑧ 具をすし飯の真ん中(少し手前気味)に並べる
- ⑨ 巻きすを持ち上げて巻いていき、巻いたら上からぎゅっとおさえて出来上がり

作り方

- ① だしをとり塩、薄口で味をととのえる
- ② 絹豆腐をさいの目に切り、①が沸いたら入れる
- ③ 再度沸いたら火をとめて、器に盛りみつばを入れたらできあがり

作り方

- ① ②を火にかけて木べらで混ぜながらよくとかす
(1~2分)
- ② 小さな器にラップをひきお好みの果物を入れる
- ③ ②に①の寒天液を流し、ラップでしばりゴムでとめて冷やしておく
- ④ 冷えたらラップからはずし、盛り付けて出来上がり

次回は2月26日(水)
9:30~11:30です

緑風会薬局 2階健康ステーション
広島市南区出汐1丁目4-3 電話082-256-7172