

栄養ステーション




R2.2.22



かわりのり巻きを作ってみよう！



Part IV



富士の飾り巻きずし
スイカの巻きずし
アボカドとチーズのサラダ
潮汁
人参ゼリー

富士の飾り巻きずし

(材料) 6名分 すし飯合計 1,710g (285g × 6)

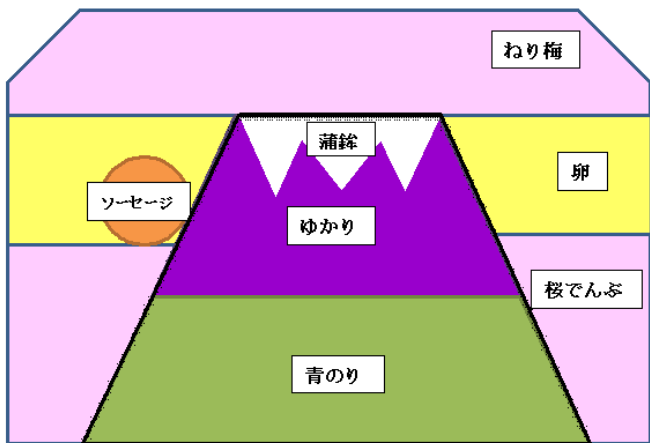
- ・ゆかり (大 1+1/3) を混ぜた紫の寿司めし…360g (60g×6)
- ・青のり (小 1+1/2)、マヨネーズ (大 2) を混ぜた緑の寿司めし…480g (80g×6)
- ・桜でんぶ 20g を混ぜたピンクの寿司めし…360g (60g × 6)
- ・いり卵を混ぜた黄色の寿司めし…240g (40g × 6)
- ・ねり梅 15g を混ぜた赤の寿司めし…270g (45g × 6)
- ・ソーセージ…3本 (1/2本×6)
- ・白かまぼこ…6個 (1人1個)
- ・海苔…1/2枚+2/6枚・・・1組
1/2枚+1/6枚・・・1組



(作り方)

- ① かまぼこを台形 (上辺 2 cm、下辺 3 cm) に切る。
- ② 下辺に2か所切り込みを入れ、隙間に紫の寿司めしを詰める。
- ③ ラップを敷き、残りの紫の寿司めしを幅 5 cm×長さ 10 cmになるよう均等に広げる。
- ④ その上にかまぼこを乗せ、山になるように繋げる。
- ⑤ 海苔 1枚と 1/2 枚を寿司めし数粒を使ってつなぎ合わせる。
- ⑥ 緑の寿司めし 60g を中央に 6 cm幅に広げ⑤を置き、山になるように整える。
- ⑦ 緑の寿司めし 10g × 2 を使い、裾広がり になるよう左右に置く。
- ⑧ 両端 5mm ずつあけて左右の海苔を折り、山の形になるようかぶせる。
- ⑨ 海苔 1枚と 2/3 枚を寿司めしでつなげたものを、巻きずしの上に載せる。
- ⑩ 中心に富士山を置き、かまぼこのラインのあたりを境にピンクの寿司めしを両側に 30g ずつ置く。
- ⑪ ソーセージを片側に置き、黄色の寿司めしをソーセージにかぶせるようにして両側に置く。
- ⑫ 赤の寿司めし 45g で全体を覆うようにかぶせる。
- ⑬ 巻きずしで形を整えてからラップに包み、しばらく馴染ませる。
- ⑭ 酢水で包丁の刃を濡らし、3回ほどに分けて切る。
- ⑮ 切るたびに刃をふきんできれいに拭き、酢水で濡らして包丁を前後に細かく動かして切る。





潮汁

(材料)	(1人分)	(6人分)
水	150ml	900ml
昆布	1g	6g
アサリ	80g	480g
ミツバ	5g	30g
酒	5ml	25ml



(作り方)

- 1 よく洗った殻付きアサリ、昆布を分量の水と鍋に 入れて火にかけ、沸騰する前に酒を入れて弱火で 2~3分煮て昆布を取り出す。
- 2 三つ葉をさっとゆでて結んでお椀に入れる。
- 3 三つ葉の入ったお椀に【1】を入れる。

スイカの巻きずし

(材料) 6人分

寿司めし 900g (150g×6)

600g+桜でんぶ 60g (100g+10g) ×6

300g+野沢菜 36g (50g+6g) ×6

黒煎り胡麻少々

(作り方)

- 1 野沢菜を細かく、みじん切りにしておく。塩気が強いときは水に浸して塩抜きをする。
- 2 寿司めしを 100g と 50g に分ける。
100g には、桜でんぶを混ぜ合わせる。
(スイカの赤い部分) 50g のほうには、野沢菜を混ぜておく。
- 3 巻きずしにラップを敷き、野沢菜の寿司めしを、正方形 (5×5 cm位) にしてのせ、桜でんぶの寿司めしを底 5 cm 長さ 5 cm の三角形にしてその上にのせる。
- 4 三角形になるように、ラップごと巻きずしで形を整え、形は手の平で修正する。
- 5 2~3 等分に切り、黒胡麻の種を張り付ける。(ラップのまま冷蔵庫で冷やし、ラップのまま切ると切りやすい。)



アボカドとチーズのサラダ

- (材料) 6人分
アボカド 1個
トマト 1個
チーズ 120g
マヨネーズ 60g
塩・胡椒少々



(作り方)

- 1 チーズは1cm角に切る。
- 2 アボカドは皮をむき、1cm角に切る。
- 3 トマトは湯むきして1cm角に切り、チーズ、アボカドとともにマヨネーズと塩・胡椒で和える。



人参ゼリー

- (材料) 6人分
にんじん 180g
砂糖 100g
水 240cc
レモン汁大1
粉ゼラチン 1袋 (14g) + 水 60ml



(作り方)

- 1 粉ゼラチンを水に入れて60～70度で加熱し、よく溶かす。
- 2 にんじんは薄切りにし、茹でて湯を切り、水で冷やしてから水、砂糖を加えミキサーにかける。
- 3 2をボールに入れ1をくわえて混ぜ、レモン汁を加える。
- 4 型に流し入れ冷蔵庫で冷し固める。
- 5 固まったら出来上がり。

