

# ふれあいサロン

みんなで楽しく  
食事をしましょう



平成26年8月

# レシピの紹介



- ◎なすと鶏肉の冷やしうどん
- ◎デコ巻き寿司（花）
- ◎手まり寿司
- ◎かぼちゃのいところ煮
- ◎簡単抹茶ういろう



主食

主菜

# なすと鶏肉の冷やしうどん

材料 (2人分)	分量	下準備
冷凍うどん	2玉	茹でて、冷水で冷やし水気を切っておく
鶏肉ミンチ	100g	
なす	1本	5mm幅の粗みじん切り
いりごま	少々	
めんつゆ (ストレート)	適量	
A 酒	大さじ1	
みりん	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
醤油	大さじ1.5	
ごま油	小さじ1	
きゅうり	1/2本	スライサーで薄い輪切りにし、塩もみする
たまご	1個	薄焼き卵を作り、千切りにする
大葉	2枚	千切りにする
ミニトマト	4個	湯むきをして冷やしておく



## ☆作り方☆

- ①フライパンで鶏肉となすを炒める。火が通ったら、Aを加えて炒め、冷ましておく。
- ②器にうどんを盛り、①、きゅうり、ミニトマト、薄焼き卵をのせ、大葉といりごまを散らす。お好みでめんつゆをかける。

# デコ巻き寿司（花）

材料（1本分）	分量	重量
寿司のり（全型）	3枚	
ご飯	1合	
寿司酢	大さじ2	30ml
桜でんぶ	大さじ1	
薄焼き卵		



## ☆作り方☆

- ① ご飯が温かいうちにすし酢を混ぜる。寿司めし、半分は桜でんぶを混ぜて、ピンク色にする。
- ② 薄焼き卵は、丸めて、ごはんで端をとめる
- ③ ①を使用し、小さな巻きずしを5個作る（のりのサイズは横に3等分する）
- ④ ②、③を具にして、巻きずしを巻く。

主食

主菜

# 手まり寿司

材料（20個分）	分量
すしめし	2合分
炒り卵	2個分
茹で海老の半割り	10尾分
グリーンピース	40粒

## ☆作り方☆

- ① すしめしに炒り卵を混ぜ、エビと豆を具にしてラップで丸く包む。20個作る。



## 副菜

## かぼちゃのいとこ煮

材料 (8人分)	分量	下準備
かぼちゃ	500g	種を取って洗い、ラップに包んで、電子レンジに2分程かけてから、一口大位の大きさに切る
小豆の缶詰	小1缶	
粉かつお	小さじ2	
みりん	大さじ2	
醤油	大さじ1.5	



## ☆作り方☆

- 鍋にかぼちゃを入れてヒタヒタに浸かる程の水と粉かつおを加えて火にかけ、かぼちゃがほぼ柔らかくなったらみりんと醤油を加えてひと煮立ちさせる。
- かぼちゃをくずさないように、小豆の缶詰を加え、ヘラで混ぜて味をからませる。

おやつ

# 簡単抹茶ういろう

材料 (牛乳パック1本分)	分量
薄力粉	100g
砂糖	70g
抹茶	小さじ1
熱湯	150cc
牛乳	200cc



## ☆作り方☆

- ① ボウルに薄力粉と砂糖と抹茶を入れて混ぜ、熱湯を加えて泡立て器でしっかりと混ぜる。
- ② 牛乳を加えて良く混ぜ、1度ザル目を通して牛乳パックに移す。
- ③ 電子レンジに7分かけて取り出し、水を入れたバットに浮かして冷やし固める。
- ④ 牛乳パックを切り開いてういろうを取り出し、切り分ける。

☆抹茶の代わりにコーヒー、ココア、大豆あんなどを入れても良い。