

～ はるいろ 春色ちらし寿司とほうれん草のおつゆ ～



こんかい つか あじ あま
今回はこれを使いました。味は甘めです。

はるいろ 春色ちらし寿司	ざいりょう 材料(2人分)	ぶん
ごもく 五目ちらし	しはんひん 市販品	ぶくろ 1袋
はん ご飯	ちゃ 茶わん	はい 3杯
たまご 卵	あぶらてきりょう (油 適量)	しおてきりょう (塩 適量) 1個
カニカマ		50g
カイワレ大根	だいこん	1/2 パック
さくら 桜でんぶ		てきりょう 適量
あお 青のり		てきりょう 適量

ちらし寿司 作り方

- 1) ごはんをボールに入れて五目ちらしを混ぜる。
- 2) トッピングを作る ・ 卵を割りほぐして塩を入れてフライパンでいり卵を作る。 ・ カイワレ大根は根を切り落とす ・ カニカマをほぐす
- 3) ご飯と合わせたちらし寿司を皿に盛る。できあがった卵、カイワレ大根、カニカマをのせる。仕上げに青のり、桜でんぶをお好みでトッピングして出来上がり。



ほうれん草そうのおつゆ

ざいりょう ぶん
材料(2人分)

水

400cc

ほうれん草そう

ほん
2本

きぬ とうふ
絹ごし豆腐

1パック 150g

わふう
和風だし

小さじ2

しお
塩

てきりょう
適量

ごま

ほうれん草そうのおつゆ 作り方つくかた

1) ほうれん草そうを茹ゆでる。塩しおひとつまみ入れたお湯ゆに洗あらったほうれん草そうをくぐらせる。取り出として水みずに晒さらす。食べやすい大きさに切きる。

2) 鍋なべに水みずを入れ、和風だしわふう、切きった豆腐とうふを入れて煮いる。味あじを確かめて、ほうれん草そうを入れて出来上できあがり。仕上げしあげにごまごまを振ふる。黒ゴマくろでも白ゴマしろでもお好すきな方ほうを。