

筋子の一口寿司

メイン食材

筋子

調理時間 約30分

1人あたり 396kcal



23W

H30.7.30~

材料(4人分)

- ・筋子・・・・・・・・・・・・・・・・ 120g
- ・きゅうり・・・・・・・・・・・・ 1本
- ・7プレミアム 九州有明海産焼海苔・・ 4枚
- ・万能ねぎ(小口切り)・・・・・・ 適量
- ・白ごま・・・・・・・・・・・・・・ 適量
- ・ご飯・・・・・・・・・・・・・・ 2合分
- ・7プレミアム すし酢昆布だし入り
または ミツカン すし酢昆布だし入り
・・・・・・・・ 大さじ4

作り方

- ① 筋子は食べやすい大きさに切り、きゅうりは縦4等分に切ります。
- ② 温かいご飯にすし酢を混ぜ合わせます。
- ③ 巻きすの上にのりを置き、その上に②の1/4の量をのせ、奥4cm程を残して全面に広げます。手前に①のきゅうりを置いて巻き、合計4本作ります。
- ④ ③を6~8等分に切って筋子をのせ、ねぎ、ごまを散らします。

POINT のり巻きを切るときは、包丁をごまめにぬれ布巾でふきながら切ると、きれいに切りやすくなります。



23W H30.7.30~

冷しゃぶの香味サラダ

メイン食材

豚肩ロース(しゃぶしゃぶ用)

調理時間 約10分

1人あたり 251kcal



23W

H30.7.30~

材料(2人分)

- ・豚肩ロース(しゃぶしゃぶ用)・・ 200g
- ・レタス・・・・・・・・・・・・・・ 2枚
- ・みょうが・・・・・・・・・・・・・・ 2本
- ・大葉・・・・・・・・・・・・・・ 6枚
- ・しょうが・・・・・・・・・・・・・・ 1かけ
- ・かいわれ大根・・・・・・・・ 1/2パック
- ・7プレミアム 和風おろしのたれ
または エバラ おろしのたれ・・・ 適量

作り方

- ① 鍋に湯を沸かして豚肉を茹で、冷ましておきます。
- ② レタスは1cm幅の千切りにします。みょうがと大葉は千切りにし、しょうがはすりおろします。かいわれ大根は根を落とし、長さを半分に切ります。
- ③ 皿にレタスとかいわれ大根を敷いて①のをのせ、その上に混ぜ合わせたみょうが、大葉、しょうがをのせます。おろしのたれをかけていただきます。

POINT みょうがや大葉のえぐみが気になる場合は、千切りにした後、さっと水にさらしてアク抜きしましょう。



23W H30.7.30~