てまりずしおべんとう

（お弁当のサイズによって、入れる量を加減しましょう）

今月のおべんとう

●調理のポイント

すし飯は、ご飯が温かいうちに手早く混ぜると酢が均等に馴染みます。酢めしは防腐効果が高いので、おべんとうに向いています。また、鶏の磯巻きは両端を絞る時に空気を抜くようにすると形が崩れにくくなります。お好みで量を加減し、加熱時間も電子レンジのワット数にあわせて調節してください。冷凍保存が可能なので多めに作っておけばツマミにもなります。

（指導／江上料理学院副院長・江上佳奈美）

●てまりずしおべんとう

《材料》

白飯　80g
すし酢　大さじ1杯
卵　1個、塩　少々
砂糖　小さじ1／3杯
スライスチーズ　1枚
スライスハム　1枚
紅生姜　少々、パセリ　少々

《作り方》

⑴熱い白飯にすし酢をふりかけ、切るように混ぜ、広げて冷まし、四つに分ける。
⑵卵に砂糖と塩を混ぜ、フライパンで、いり卵を作る。
⑶スライスハムとチーズは2枚ずつ大小の花型で抜く。
⑷ラップにハムとチーズを重ねて置き、⑴を乗せ、絞るように丸く形を作る。ラップを外し、紅生姜を飾る。同じものをもう一つ作る。
⑸大さじ1杯分のいり卵をラップに置き、⑴を乗せ、⑷と同じように形を作り、上にパセリを飾る。同じものをもう一つ作る。

●鶏の磯巻き

《材料》

A（鶏挽肉　150g、長ねぎ1／3本、人参　40g、ゆでたけのこ　20g、塩　小さじ2／3杯、砂糖　小さじ1杯、片栗粉　小さじ1杯、しょうゆ　小さじ1杯）
のり　1枚（全形）

《作り方》

⑴長ねぎ、人参、たけのこをみじんに切り、残りの食材を合わせてよく混ぜる。
⑵ラップの上にのりを置き、のりの向こう側1cmを残して全体に⑴を広げ、手前からくるくる巻き、両端を絞る。
⑶電子レンジで4～5分加熱し、冷まして、ラップをとり、一口大に切る。

●きゅうりと昆布の簡単あえ

《材料》

きゅうり　1／3本
切り昆布　少々、塩　少々

《作り方》

⑴きゅうりは半月切りにし、うすく塩をして水が出てきたら絞り、切り昆布を混ぜる。

●いちご、プチトマト　適量