

# ひとくち巻きすし おべんとう

## 今月のおべんとう



(お弁当箱のサイズによって、入れる量を加減しましょう)

### ●調理のポイント

すし飯は作りやすい分量なので、のりに対してご飯が少し残りま  
す。お弁当箱の大きさに合わせて  
カットして詰めましょう。だしの  
素は顆粒のものを。お好み焼  
きソースがない場合はウスター  
ソースでも代用可能です。(指  
導/江上料理学院副院長・江上  
佳奈美)



### ●ひとくち巻きすし

#### 《材料》

米 1合(作りやすい分量で)

A(米酢 大さじ1・1/3杯、

砂糖 大さじ1杯、塩 小さ  
じ1/2杯)

かにかまぼこ 2本

きゅうり 1/2本

塩 適量 のり 1枚

#### 《作り方》

- ①米は洗って同量の水で炊く。
- ②Aを合わせ、すし酢をつくる。
- ③①を大きいボウルに移し、②をかけて、しゃもじで切るように混ぜ、冷ます。
- ④きゅうりは縦長に細く切り、薄く塩をして水気を拭きとる。
- ⑤かにかまぼこはほぐす。
- ⑥のりを縦長に2つに切り、すだれ(もしくはラップ)の上

にきれいな面を下にしてのせ  
る。すし飯を向こう1cm残  
して均等にのせ、中央に④を  
おき、くると巻く。

⑦⑤も同じように巻く。巻きお  
さめを下にして一口大に切る

### ●じゃがいものお好み焼き風

#### 《材料》

じゃがいも 50g

だしの素 小さじ1/6杯くらい

お好み焼きソース 少々

かつおぶし、青のり 適量

#### 《作り方》

- ①じゃがいもは皮をむいて拍子木に切り、水でさらしてザルにあげる。
- ②鍋に①を入れ、かぶるくらいの水とだしの素を加え、じゃがいもに火が通るまで煮る。

③水気をきって冷まし、お弁当箱に入れ、お好み焼きソースを少量のせ、かつおぶしと青のりを散らす。

### ●牛肉とエノキダケのさっと煮

#### 《材料》

牛肉切り落とし肉 40g

エノキダケ 40g

いりごま 適量

A(だし 1/3カップ、酒 大

さじ1杯、しょうゆ 小さじ

1杯、砂糖 小さじ1/2杯)

#### 《作り方》

- ①エノキダケは下の部分を切り取り、2つに切ってほぐす。
- ②鍋にAと牛肉と①を入れて、時々混ぜつつ、汁がほとんどなくなるまで弱火で火を通す。冷めたら、いりごまを散らす。