

# 親子料理教室レシピ公開

## 飾り巻き寿司（太巻き一本分）

### 《材料》

- のり……………1枚
- すめし……………100g  
（白ごはん100g、すし酢大さじ1）
- 桜でんぶ（おぼろ）…30g
- 厚焼き卵……………1.5×4×10cm
- 山ごぼう漬……………10cm×2本



### 《器具》

巻きす

### 作り方

#### I. のりの準備

- ① のり1枚をタテ長におき、半分に切り2枚にする
- ② ①の1枚をヨコ長におき、半分に切り2枚にする
- ③ ②の1枚を3等分にする



#### II. 具材の準備

- ① 厚焼き卵は縦に半分に切り、③の1枚を間にはさみ、のりの②で全体を巻く
- ② 山ごぼうは③の残り2枚で巻く
- ③ すめしと桜でんぶ（おぼろ）を合わせる

#### III. 組み立て

- ① 巻きすに①を広げ、右端を2cm程残し、すめしを10g程残し全体に広げる
- ② 真ん中に卵と山ごぼうをのせ、山ごぼうの間に10gのすめしで間を埋める
- ③ 左右から巻き上げる
- ④ 4等分に切り分ける



# 親子料理教室レシピ公開

## 白味噌仕立てのお味噌汁（4人分）

### 《材料》

水……………4カップ  
白だし汁……………100cc  
大根……………100g  
にんじん……………80g  
里芋……………2個  
白味噌……………約80g  
ほうれん草……………1/2把

### 作り方

- ① 里芋は皮をむき、5mmの厚さの輪切りにして、塩で揉みぬめりを取る。
- ② 大根・にんじんも皮をむき、里芋と同じ5mmの厚さに輪切りにして型を抜く。
- ③ ほうれん草は茹でておく。
- ④ 鍋に、水と白だし汁を加え、沸騰したら、①と②の野菜を加え10分程煮る。
- ⑤ 出し汁少々で白味噌を溶き、鍋に戻す。
- ⑥ お椀に注ぎ、ほうれん草を添える

