

気温が上がると食欲も落ちます。そんな時は酢や薬味を使った料理で乗り切りましょう。

《野菜の薄焼き卵巻き》

(材料 3人分)

鶏卵 M 玉	2 個
片栗粉	小さじ 1/4
水	小さじ 2
ロースハム	3 枚
えのきたけ	1 束
トマト	1/2 個
レタス	30g
鶏ガラスープの素	小さじ 1/2
水	大さじ 1
濃口しょうゆ	小さじ 2
砂糖・酢	大さじ 1
生姜汁	小さじ 1
ごま油	小さじ 1

- ① ボウルに水と片栗粉を入れ、よく混ぜて溶かす。卵を割り入れ、さらによく混ぜる。
熱した卵焼き器に油を薄くひき、薄焼き卵を作る。
キッチンペーパーで余分な油を取り冷ましておく。
(卵の大きさにより 3 枚~4 枚程度作る)
- ② えのきたけの石づきをとり、軽くほぐす。ロースハムは 2mm 幅で細切りにする。えのきたけとロースハムは沸騰した湯でさっと湯通しし、ザルにあげ、水気をきっておく。トマトは 2mm 幅で細切りする。レタスは 5mm 幅で繊維に逆らって細切りし、水にさらした後、しっかりと水気をきる。
- ③ ①の薄焼き卵に②で下処理した具材を手前に置いて、きつめにくるくると巻いていく。ラップで包み、冷蔵庫で形が落ち着くまでねかせる。
- ④ ①をボウルに入れ、よく混ぜる。
- ⑤ ③を 2cm 幅の輪切りにし、皿に盛りつける。
食べる際に、④を適量つけて食べる。

各栄養素 1 人分当たり [エネルギー 122kcal タンパク 7.7g 脂質 6.9g カルシウム 24mg 塩分 1.2g]

《生姜のさっぱり稲荷ずし》

(材料 8 個分)

米	1 合
【合わせ酢】	
昆布	1g
酢	大さじ 3
砂糖	26g
塩	3g
油揚げ(寿司揚げ)	4 枚
だし汁	100ml
みりん	大さじ 2
砂糖	36g
濃い口しょうゆ	大さじ 2/3
薄口しょうゆ	大さじ 2/3
しらす干し	大さじ 1
生姜	15g
白ごま	大さじ 1

- ① ボウルに【合わせ酢】の昆布、酢、砂糖、塩を入れ砂糖と塩が溶けるまでよく混ぜる。
- ② 米 1 合分は洗米後、水加減をして炊飯する。
- ③ 油揚げは斜め半分に切り、まな板に 1 枚ずつ置いて油揚げの表面を菜箸で 2 回ほど転がし、沸騰した湯の中に入れて、落とし蓋をして 2~3 分ゆでる。ゆで上がった後、水にサッと通して軽く絞る。
- ④ 鍋にだし汁(水 100ml、だしの素小さじ 1/4)と砂糖を入れる。砂糖が溶けたら、③の油揚げと濃い口しょうゆ、薄口しょうゆ、みりんを入れ落とし蓋をして火にかける。煮汁が 1/3 まで煮詰まったら煮汁ごと冷ましておく。
- ⑤ しらす干しは湯通ししてザルにあげる。生姜は極細切りにする。
- ⑥ 炊き上がったご飯をボウルに入れ、①の合わせ酢を回しかけて手早くしゃもじで切るように混ぜる。⑤のしらす干しと生姜、白ごまを入れさらに切るように混ぜる。
- ⑦ 油揚げを破かないように広げ、ピンポン玉大の大きさに丸めた⑥のずし飯を入れ、油揚げの左右の角からずし飯を包むようにしていなり寿司の形に成型する。
上下を返して形を整える。

各栄養素 1 人分当たり [エネルギー 282kcal タンパク 7.8g 脂質 8.4g カルシウム 127mg 塩分 3.6g]