

menu

1 魚の寿司ケーキ

1.1 材料（4人前）

- 魚（切り身 etc） 100g
- 酢飯
 - － 米 3 合
 - － 酢 大さじ 4
 - － 砂糖 大さじ 4
 - － 塩 小さじ 1 と適量
- 錦糸卵
 - － 卵 3 個
 - － 塩 適当
 - － 砂糖 適当
- むきえび 50g
- きゅうり 半分
- 人参の煮付
 - － 酒 大さじ 1
 - － 人参 1/2 本
 - － 砂糖 小さじ 1

- － 塩 適量
 - － 水 25ml ~
- (刻み) 海苔 適量
- カニカマ 半パック

1.2 レシピ

- 酢飯

米を炊いてボウルや桶に移して、他の材料と混ぜ合わせる
- 錦糸卵

卵焼き器やフライパンに油を引いて火にかけ予熱する。
 材料を混ぜ合わせて、その中に薄く流し込む。流し込めない場合は複数回に分けて行う。
 すぐに火を止めて、しばらく放っておく。
 乾いてきたら手や菜箸などで記事をひっくり返して少し火にかける。
 丸めてまな板に起き、細く切っていく。
- 魚

さばくなり切るなりして刺し身の形にする。
- きゅうり

ピーラーで薄く切っておく
- 人参の煮付

千切りにして炒める。
 他の材料を加え、蓋をして焦げないように煮る。
 汁気がなくなれば火を止める。
- カニカマ

割しておく。
- むきえび

解凍し塩ゆでなどしておく。
- 盛り付け

型に半分の酢飯、任意の量のきゅうり人参むきえびカニカマ、残りの酢飯を詰める。
 型から取り出し、残りを飾り付ける。

2 ジャムのホイルケーキ

2.1 材料（4人前=12個）

- ホットケーキミックス 200g
- バター 80~100g
- 砂糖 90g
- 卵 2個
- ジャム 大さじ1~
- 牛乳 大さじ2
- サラダ油 適量
- くっつかないホイル

2.2 レシピ

バターはレンジで柔らかくなるまで（15秒程度）温める。
バターは泡立て器で練り、砂糖と溶いた卵を少しずつ加えて白っぽくなるまでよくすり混ぜる。
ホットケーキミックスと牛乳を入れ混ぜる。
ジャムなどを加える。
長方形に切り油を塗ったくっつかないホイルの中央に長方形に生地を置き、上下左右からゆるく折りたたむ。（このとき、開きやすいように工夫すると良い）
180度に予熱したオーブンで20分焼く。

3 和風春雨スープ

3.1 材料（4人前）

- 春雨 30g ~
- しいたけ 2枚
- 人参 半分
- だしの素 小さじ1
- 醤油 小さじ1 ~
- 塩・故障 適量
- 乾燥わかめ ひとつまみ

3.2 レシピ

人参は短冊切り、しいたけは薄切りにする。
鍋に湯を沸かし、他の材料を入れて煮る。
火が通ったら完成。