



### ①牛肉入り混ぜ寿司

#### 材料(4人分)

- 米……………120g
- 寿司酢……………12g
- ① 牛もも肉……………40g
- ① 濃口しょうゆ……………4g
- ① さとう……………4g
- ① れんこん・にんじん…20g
- ① ごぼう……………12g
- ① だし汁……………40g
- ② さとう……………8g
- ② 薄口しょうゆ……………8g
- 卵・さやえんどう(飾り用)

#### 作り方

- ① 寿司めしを作る。
- ② ①の材料で、牛肉を甘辛く煮る
- ③ ②の材料でれんこん・にんじん・ごぼうを煮る
- ④ 寿司めしに③と④を混ぜ、出来上がりに錦糸卵とゆでたさやえんどうのをせる。



### ②切干大根の昆布和え

#### 材料(4人分)

- 切干大根……………20g
- にんじん……………20g
- 塩昆布……………4g
- 炒りゴマ……………4g

#### 作り方

- ① 切干大根は水で戻す。にんじんはゆでておく。
- ② ①の水気をきり、塩昆布とごまであえる。



### ③さつまいもと豆の大学いも風

#### 材料(4人分)

- さつまいも……………100g
- 大豆の水煮……………40g
- 油……………適量
- はちみつ……………20g
- 黒炒りゴマ……………2g

#### 作り方

- ① さつまいもと大豆を素揚げする。
- ② 油をきって、はちみつとゴマをからめる。