



巻かない寿司



<材料>

板海苔	1枚
米	1C
粉末酢	

具	きゅうり
	青しそ
	ハム

<作り方>

- ① 米はとぎ、普通よりややかために炊き、熱いうちに粉末酢をふりかけ冷ます。
- ② 海苔を菱形におき、寿司飯の半量を中央に置き、具材を彩りよく並べる。
残りの寿司飯を重ね、四隅の海苔を折り込む。
- ③ 海苔が落ちついたら、お好みの形に切る。

缶・缶サラダ



<材料>

キドニービーンズ（缶）	50g
ひよこ豆（缶）	50g
みかん（缶）	5～6粒
マヨネーズ	大さじ1
ミント or パセリ	適宜

<作り方>

キドニービーンズ、ひよこ豆、みかんの水気をふき取り、マヨネーズであえミントを飾る。



レンコンのきんぴら

<材料>

レンコン	120g
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ1
◎	
砂糖	小さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
唐辛子	適宜
白ごま	適宜
ごま油	小さじ1

<作り方>

- ① レンコンは皮をむき、薄く切り、水につける。
- ② フライパンにサラダ油をあたため、水切りしたレンコンを炒める。
やや透明になってきたら酒を加え、蓋をして蒸し煮、◎を入れて味をからめる。仕上げに唐辛子、ごま油、白ごまを加える。

※辛みは途中で加えると辛さが増します



土浦市イメージキャラクター つちまる

