

さけちらし

| 材料 | 1人分 |
|------|-----------------------------|
| 米 | 100 g |
| 甘塩鮭 | 50 g (小さめ1切) |
| 油 | 少々 |
| きゅうり | 25 g (1/4本) |
| 塩 | 少々 |
| ごま | 1.5 g (小さじ1/2) |
| すし酢 | 丼鉢1杯の飯に対して (市販品) して 大きじ2 |



用意するもの
 ボール中, ボール小, しゃもじ, さい箸, フライパン小, フライパンのふた, 大きじ, 片手鍋, まないた, 包丁, 深皿, 中皿, 小皿, 箸, 箸置き
 ★飯は, 通常より少なめの水で, 硬めに炊いておく

① 飯…丼1杯 すし酢…大きじ2

切るように混ぜる

② 油を薄く引く

甘塩鮭…50g

ふたをして, 弱火で, 片面5分, 裏返して3分程度焼く

③

皮と骨を取り, 細かくほぐす

④ きゅうり…25g

薄い半月切り

⑤ 塩少々をふって5~6分置く

絞って水気を切る

⑥ すし飯, 鮭, きゅうり, ごま

切るように混ぜる

ほうれんそうのおひたし

| 材料 | 1人分 |
|--------|-------------|
| ほうれんそう | 80 g (1/4把) |
| かつおぶし | 少々 |
| しょうゆ | 適量 |



① 沸騰した湯に塩少々を入れる

ほうれん草を茎から入れる

1~2分ゆでる

② 水にとって冷ます

根をそろえて絞る

③ 3cm程度の長さに切る

かつお節をかける

食べる直前にしょうゆをかける