

大葉の和風おむすびとゴーヤのつくだ煮・ さっぱり爽やかスイカとカルピス寒天

※材料・分量は1人分

●天むす風おむすび

【材料・分量】

ご飯	100g
かっぱせびせん	10本(5g程度)
桜エビ	2g
青ねぎ	少々
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1/2
大葉	1枚

【作り方】

- ① かっぱせびせんを0.5~1cmくらいの大きさに割る。
- ② 青ねぎは小口切りにする。
- ③ ボウルにご飯、かっぱせびせん、桜エビ、青ねぎ、めんつゆを入れて混ぜ合わせる。
- ④ ②を三角に握り、大葉を巻く。

●サバみそおにぎり

【材料・分量】

ご飯	100g
サバの水煮缶	18g
もろみみそ	大さじ1/4
すりおろししょうが	1g
大葉	1枚

【作り方】

- ① サバの水煮缶はしっかり水気を切る。
- ② ①、もろみみそ、しょうがをサバをほぐしながら混ぜ合わせる。
- ③ ご飯の中央に②を入れ、三角に握り、大葉を巻く。

●ゴーヤのつくだ煮

【材料・分量】

ゴーヤ	1/4本
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
油	適量
かつお節	1g
プチトマト	2個

【作り方】

- ① ゴーヤを水で洗い、縦に切る。中のわたをスプーンなどできれいにとる。
- ② ゴーヤを薄切りにし、塩(分量外)でもむ。
- ③ フライパンに油をひき、②を中火で炒める。
- ④ 砂糖としょうゆを混ぜ合わせておく。
- ⑤ ゴーヤに火が通ったら④を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥ 火を止め、かつお節を混ぜる。
- ⑦ 器に盛り、プチトマトを添える。

●カルピス寒天とスイカ

【材料・分量】

カルピス	38ml
水	100ml
粉寒天	1g
スイカ	50g

【作り方】

- ① 鍋に水と粉寒天を入れて中火にかける。へらなどで混ぜながら沸騰したら火を弱めて、1~2分煮て寒天を溶かす。
- ② ①にカルピスを少しずつ入れてよく混ぜる。
- ③ ②を水でぬらした容器に入れて、冷やし固める。
- ④ 寒天が固まったら食べやすい大きさにカットし、器に盛る。
- ⑤ スイカも寒天と同じくらいの大きさにカットし、器に盛る。