

# カーネーションのカップ寿司 & すまし汁



## ●カーネーションのカップ寿司 カップ7～8個分

材 料	分 量	作 り 方
[寿司飯]		[寿司飯をつくる]
ご飯	3カップ分	①②の調味料を合わせて加熱し、寿司酢をつくる。
酢	60cc	②ご飯に①を加え、うちわであおぎながら切るように手早く混ぜる。
② 砂糖	30g	
塩	10g	[具材の準備をする]
干し椎茸とかんぴょうの甘煮	適量	①炒り卵をつくる。溶き卵に塩・砂糖を少々入れてよく混ぜ、サラダ油を熱したフライパンで炒り卵をつくる。
[炒り卵]		②きゅうりは、半分を輪切りにし、残りは5mm角のみじん切りにする。赤ピーマンは軽く茹でてから5mm角のみじん切りにする。
卵	1個	③ｽｰｸﾞｰﾓﾝは縦半分に切り、端からクルクルと巻き、花をつくる。ハムは半分に切り、さらに半分に折り、切れ目を入れて端からクルクルと巻き、爪楊枝でとめる。(ゆでた三つ葉で結んでもよい)
塩	少々	
砂糖	少々	
サラダ油	適量	[仕上げる]
きゅうり	1本	①寿司飯にみじん切りにした赤ピーマンときゅうり、炒り卵、干し椎茸とかんぴょうの甘煮を加えて混ぜる。
赤ピーマン	1/2ヶ	②カップに①を入れ、でんぶ・刻みのり・輪切りにしたきゅうり・花形にしたｽｰｸﾞｰﾓﾝ又はハムを彩りよく盛りつける。
でんぶ	適量	
ｽｰｸﾞｰﾓﾝ	7～8枚	
ローズハム	7～8枚	
刻みのり	適量	

## ●すまし汁 7～8人分

材 料	分 量	作 り 方
[一番だし]		[一番だしをとる]
水	1.5ℓ	①昆布は表面をかたく絞った布巾で拭き、数箇所に入り目を入れる。
昆布	10cm	②鍋に水と昆布を入れて加熱する。(10分程で沸く火加減)
かつお節	30g	③昆布が浮きはじめたら、昆布に爪が立てられるくらいか確認し、引き上げる。(※この時、まだ沸騰していない状態)
一番だし	1.2ℓ	④昆布を引き上げたら火を強めて沸騰させ、カルキ臭を飛ばし、アクをすくって火を止め1分ほど置く。
薄口醤油	少々	⑤④にかつお節を入れて火をつけ、ひと煮立ちしたら火を止め、アクをすくう。かつお節が沈みはじめたら、静かにこす。
塩	少々	
みりん	少々	
紅白はんぺん	各7～8ヶ	[すまし汁をつくる]
しめじ	100g	①しめじは小房に分け、三つ葉は結ぶ。
三つ葉	少々	②一番だしに紅白はんぺん、しめじを加えて加熱し、味付けする。
		③お椀に盛り、結び三つ葉を添える。