

さんま蒲焼缶の混ぜ寿司

1人分：熱量340Kcal 塩分1.4g

材 料 (6~7人分)

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
○						

作り方

米 3 合
水 3 合

☆合わせ酢

{ E-3-P 五倍酢原液 大さじ1½~2
 砂糖 大さじ3
 塩 小さじ1

さんま蒲焼缶 160 g

かいわれ大根 1 パック

きゅうり 1 本

(塩 . . . 少々)

青じそ 10 枚

卵 2 個

(砂糖・塩・油 ... 適量)

きざみのり 適 量

紅しょうが 適 量

いり白ごま 大さじ2

1. 米は、洗ってザルにあげて水気をきり、分量の水を加えて30分以上おき炊く。

☆合わせ酢を準備しておく。

2. さんま蒲焼缶…汁気をきり、粗目にほぐす。

かいわれ大根…根を切り、長さを半分にする。

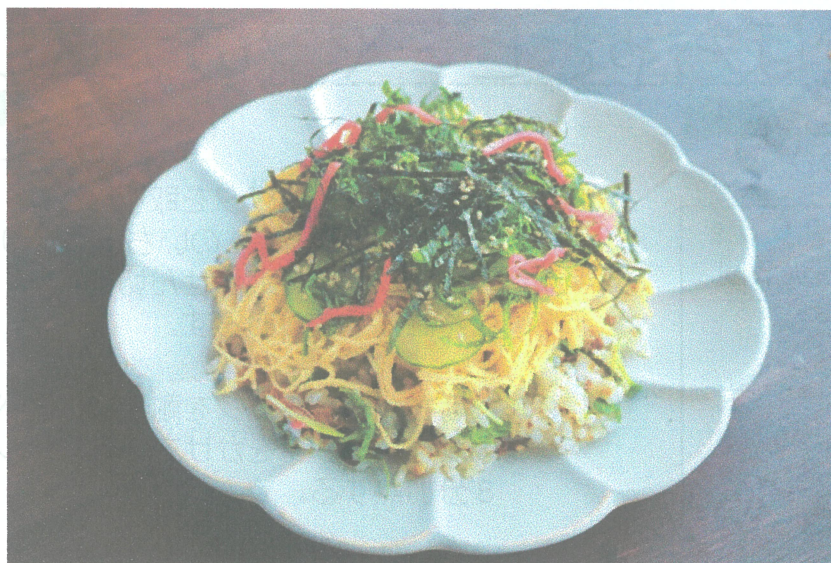
きゅうり…薄い輪切りにして塩をふり、全体を混ぜてしばらく置き、水気を絞る。

青じそ …せん切り。

卵 …砂糖、塩で調味し、割ほぐして錦糸卵にする。

3. ご飯が炊けたら☆合わせ酢を合わせ、すし飯を作る。

4. (3) にさんま蒲焼缶とかいわれ大根を加えて混ぜ合わせ、器に盛り、錦糸卵、きゅうり、きざみのり、紅しょうが、いり白ごまを飾る。



五倍酢原液使用の合わせ酢の混ぜ方

(1) 合わせ酢用の調味料を準備しておく。

①砂糖と塩は、同じ器に入れて混ぜ合わせる。

②五倍酢原液は、別の器に入れておく。

(2) ご飯をすし桶に移し、①の砂糖と塩を混ぜたものをご飯の上にふりかけ、五倍酢原液をしゃもじにつけて、手早く、切るよう に混ぜる。

オクラの肉巻き黒酢ソース

1人分：熱量 154 Kcal 塩分 1.4 g

材 料(6～7人分)

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば

作り方

1. オクラ…がくを取る。
豚肉 …広げて塩、こしょうをふる。
2. オクラの太い方から細い方に向けて豚肉を巻き付け、全体に片栗粉をまぶす。
3. フライパンに油を入れて熱し、(2)の巻き終わりを下にして入れ、全体に焼き色がつくまで焼く。
4. 中まで火が通ったら◎ソースを加え、強火で絡めながら煮詰め、火を止めて器に盛る。

オクラ 12～14本
豚ばらスライス 12～14枚(約20cm)
塩・こしょう 少々
片栗粉 大さじ 2
油 大さじ 2

◎ソース
I-3-P ほめられ黒酢 60 cc



かぼちゃとピーマンのナムル

1人分：熱量 Kcal 塩分 0.8 g

材 料(6～7人分)

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば

作り方

1. かぼちゃ…種とワタを取り除き、
5mm厚さのいちょう切り。
ピーマン…種を取りせん切り。
にんにく…すりおろす。
2. かぼちゃとピーマンを耐熱皿に並べ、
ふんわりラップをかけて、電子レンジ 600W で
3分加熱する。
3. ボウルに◎ナムルだれ を合わせ、
(2)を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

かぼちゃ 200 g
ピーマン 3個

◎ナムルだれ
にんにく 1片
エコープらっきょう酢 大さじ 2
いり白ごま 大さじ 1
しょうゆ 小さじ 1
ごま油 小さじ 2



夏野菜とベーコンのスープ

1人分：熱量 kcal 塩分 1.4g

材 料 (6~7人分)

鶏	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば

作り方

1. なす …ヘタを除き、1cm厚さの半月切り。
 トマト …1cmの角切り。
 モロヘイヤ…葉を摘み取り、1cm幅のざく切りにする。
 ベーコン …1cm幅に切る。
2. 鍋にごま油を入れて熱し、なすとベーコンを加えて炒め、油が回ったら◎スープを加える。
3. 沸騰したらトマトとモロヘイヤを加え、弱火で2分煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけて火を止め、E-37°五倍酢原液を加えて混ぜ合わせ、器に注ぐ。

なす	1	本
トマト	1	個
モロヘイヤ	50	g
ハーフベーコン	4	枚
ごま油	大さじ½	
◎スープ		
水	900	cc
酒	大さじ1	
鶏ガラスープの素	大さじ2	
しょうゆ	小さじ1	
オイスターソース	小さじ1	
●水溶き片栗粉		
片栗粉	小さじ1	
水	小さじ1	
E-37°五倍酢原液	小さじ1	

