

献立名	材 料	分量(4人分)	調 理 法
ち ら し ず し	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白米5合</li> <li>  Ⓐ合せ酢               <ul style="list-style-type: none"> <li>    酢</li> <li>    さとう</li> <li>    塩</li> <li>    酒</li> </ul> </li> <li>・干しシイタケ</li> <li>・ハス</li> <li>・卵</li> <li>・きゅうり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>900g</li> <li>90cc</li> <li>75g</li> <li>大 1(15g)</li> <li>大 1(15g)</li> <li>5枚</li> <li>100g</li> <li>2コ</li> <li>小 1本</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① すし酢は小鍋に入れ火を通しさましておく。</li> <li>② 干しシイタケはぬるま湯でもどしておく。もどし汁はとっておく。</li> <li>③ ハスは薄い輪切りにして、酢水にはなす。ザルにあけ、さとう 塩 だしで下味つけ少し煮る。</li> <li>④ 卵はさとう少々 塩少々を加えて薄焼きにする。</li> <li>⑤ きゅうりは薄輪切にする。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>たい</b></li> <li>  Ⓑ合わせ酢               <ul style="list-style-type: none"> <li>    酢</li> <li>    さとう</li> <li>    塩</li> <li>    みりん</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おろしたもの (4枚)</li> <li>大 5</li> <li>大 4</li> <li>小 2/3</li> <li>大 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑥ たいは3枚におろし、まな板にペーパーを敷きたいを並べる。沸騰した湯をかけ、ボールにはった氷水につけ冷やす。ペーパーで水分をふき中骨を丁寧に抜く。</li> <li>⑦ そぎ切りにして合わせ酢に漬ける。</li> </ul>