

Let's Cook

生活習慣病予防
MENU

ケーキ風押し寿司

今月は、12月6日、多久町公民館で行ったすみれ学級（多久町）と女性学級（西多久町）の合同料理教室『簡単おもてなし料理』から“ケーキ風押し寿司”を紹介します。見て、食べて、満足するこの押し寿司は、丸だったり、四角だったり、容器の形や高さでできあがりを楽しんだり、小さくショートケーキ風にして大きな皿にたくさん並べても豪華！また、黒豆や数の子などおせち料理の一品を飾るとお正月を演出できますね。

ワンポイント 炒り卵の上手な作り方

中火よりやや弱めの火にかけ、菜箸5～6本でよくかき混ぜながら炒り卵を作ります。菜箸は先を少し広げるように持つといいでしょう。手を休めずかき混ぜ、卵が鍋にこびりつきそうになったら火から下ろし、鍋底をぬれ布巾にあて、箸でかき混ぜます。これを繰り返すと粒が小さくなり、ポロポロになったらできあがりです。溶き卵にサラダ油を加えて作ると、卵が鍋にくっつきにくくなります。

作り方

- ①米は少なめの水加減で、10cm角に切った昆布を入れて炊く。
- ②炊き上がった①に、Aの合わせ酢を加えてすし飯にし、白炒りゴマを全体にふり混ぜる。
- ③青じそは、せん切りして水にさらしてから、水気をきっておく。
- ④卵はBを加えて細かい炒り卵にする。
- ⑤ツナは、水気をきり、Cを加えて汁気がなくなるまで炒り、そぼろにする。
- ⑥絹さやは塩茹でし、細切りする。
- ⑦容器全体に④を敷き、すし飯の半量を広げ、⑤、⑥、残りのすし飯の順に重ね、上から押す。
- ⑧⑦を逆さにし、中身を取り出し、ケーキのようにカットし、でんぶ、青じそを飾る。

(1人分 293kcal)



材料 (6人分)

| | | | | |
|----------|-------------|----------|----------|----------|
| 米…………… | 3カップ (480g) | 卵…………… | 3個 | |
| 昆布…………… | 10cm角1枚 | B | 砂糖…………… | 大さじ2 |
| A | 酢…………… | | 大さじ6 | 酒…………… |
| | 砂糖…………… | 大さじ2 | 塩…………… | 少々 |
| | 塩…………… | 小さじ1 | ツナ缶…………… | 大1缶 |
| 白ゴマ…………… | 大さじ3 | C | 砂糖…………… | 大さじ1 |
| 青じそ…………… | 5枚 | | 醤油…………… | 大さじ2と1/2 |
| でんぶ…………… | 大さじ2 | みりん…………… | 大さじ2 | |
| | | 絹さや…………… | 20g | |
| | | 塩…………… | 適量 | |

■問い合わせ 健康増進係 ☎75-3355

◀『ケーキ風押し寿司』とチーズロール、パンの海きはさみ揚げ、焼き巻巻き、ゆずのプリン・マンジエ

すくすく はいぽ～お たくっ子

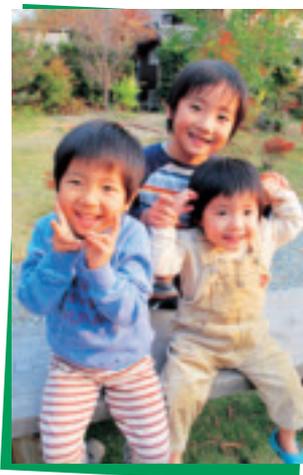


わたり み う
渡 未羽 ちゃん (1歳)

とても元気で活発な未羽ちゃんは、歩くことができるようになって、行動範囲が広がりました。手をたたいて喜んだり、頭をチョコンと下げてにっこり、あいさつも可愛いです。お母さんの家事に興味津々で、早く真似しようと、よく観察しています。

♥ママから…素直で元気よく育ち、名前のように未来に羽ばたいてね♪

パパ/直人さん ママ/由美さん
(東多久町大畑)



はら たいち ゆうた そうま
原 太地くん/悠太くん/楓真くん
(7歳) (5歳) (2歳)

太地くんは弟思いの優しいお兄ちゃん。手先が器用で、工作や折り紙が得意です。よくお手伝いしてくれ、気が利く悠太くんは、お父さんとの庭野球が楽しみ。やんちゃ盛りの楓真くんのお気に入り入りはブラレール。賑やか大好きな3人は、お正月を心待ちにしています。

♥ママから…3人仲良く、元気に大きくなってね♪

パパ/耕太郎さん ママ/亜希子さん
(北多久町多久原)

2009. 1 月号
市報多久
No.571

発行 ■ 多久市 〒846-8501 佐賀県多久市北多久町大字小侍7-1 編集 ■ 総務部経営統括室 印刷 ■ 株式会社 音成印刷
Tel. 0952-75-2116 Fax. 0952-75-2110 発行日 ■ 平成21年1月1日
ホームページ ■ <http://www.city.taku.lg.jp/> E-mail ■ koho@city.taku.lg.jp
市報多久は多久市ホームページでもご覧いただけます。

自然保護のため再生紙を使用しています。

