

家でもできる調理実習⑤（一品作ってみませんか？）

段々、レベルアップしていきますよ～ 家庭科学の課題に「食事作り」を出しました。ヒントにしてください。今日は酢を使います。キュウリや青じそに含まれるクロロフィル（緑色素）は、酸（酢）で褐変（茶色くなる）してしまうので、混ぜるのは食べる直前にしてくださいね。

<簡単！鮭の^{ぬくすし}温寿司>

①材料は 焼き鮭、キュウリ
青じそ、いりごま



②鮭を丁寧にほぐす
骨をきちんと取り除く



③米を3合しかけて、「寿司」
モードに合わせて炊く

★炊飯器の「寿司」ラインがなければ、水加減を少なめに
して、かために炊く

④炊きあがった米に
すし酢を入れ、混ぜる



⑤あらかた熱が取れたら
ほぐした鮭を入れて混ぜる



⑥キュウリを小口切りにして
塩少々をかけて、しぼる



⑦青じそをせん切りに



⑧いりごま、キュウリ、青じそ
を寿司に混ぜる



⑨できあがり！
少し青じそを上には飾るときれい



作ったら、報告してください。このアドレスを受信できるように設定しておいてね。

kateika3636 アット gmail.com（アットを@にする）まで。