



ワサビの涙巻き、ほうれん草と油揚げの煮びたし



ワサビの涙巻き作り方

- ①焼のり1枚を半分にしておく。
- ②巻きすを使い、半分にしたのりに70g(一握り)のすし飯を細巻き用に広げ、中心にワサビを好みでのばしていく。
- ③その上に花かつおをぱらぱらと散らし、手前から巻いていく。
- ④できあがったら6個分に切り分ける。



ワサビの涙巻き 材料(4人分)

材料(4人分)

すし飯	560g
焼のり	4枚
ワサビ	適量
花かつお	20g

※巻きすを用意する



ほうれん草と油揚げの煮びたし材料(4人分)

材料(4人分)

ほうれん草	240g
干しいたけ	2枚
人参	40g
油揚げ	1枚
だし汁	200cc
しょう油	大さじ1
砂糖	小さじ1
練りがらし	小さじ1



ほうれん草と油揚げの煮びたし作り方

- ①ほうれん草は茹でて水に取り、水気をしぼって3cmの長さに切る。
- ②干しいたけは水で戻し、薄切りにする。
- ③油揚げは湯通しし、油抜きをして5mm幅の短冊切りにする。人参は太めの千切りにする。
- ④鍋に、だし汁、干しいたけ、油揚げ、人参を加えて煮る。しょう油と砂糖で味をつけ、火が通ったら火からおろして冷ます。
- ⑤④に練りがらしを加え、ほうれん草も入れて混ぜる。

提供者：小山町連合婦人会健康づくり

食生活推進部(須走地区)

提供月：平成27年1月