

## 『デコレーション寿司』

### 【材料】4人分

米 …260g  
 鮭フレーク …70g  
 ほうれん草 …30g  
 白ごま …大さじ2  
 卵 …2個  
 砂糖 …少々  
 サラダ油 …小さじ1/2  
 焼きのり …1枚  
 枝豆 …24粒  
 魚肉ソーセージ …4cm

### 【A】

米酢 …大さじ3  
 砂糖 …大さじ2  
 塩 …小さじ1/3

※牛乳パック …5cm×4

### 【作り方】

- ① 米は洗って分量の水を加えて炊く。
- ② ボウルに卵を割り入れ砂糖を加え混ぜ、細かい炒り卵（または錦糸卵）を作る。
- ③ ほうれん草は茹で細かく刻み、水気を良く絞る。  
枝豆は皮をむく。  
魚肉ソーセージは1cm厚さの輪切りにする。
- ④ 【A】を合わせ寿司酢を作る。
- ⑤ ご飯が炊きあがったら、飯台（またはボウル）に移し、熱いうちに④の寿司酢を混ぜ、鮭フレーク、ほうれん草、白ごまを加える。
- ⑥ 5cm高さに切った牛乳パックを皿の上に置き、4等分にしたご飯の半量を詰め、のりをちぎってその上のにせ、残りのご飯を詰める。  
1/4量の卵をのせて、軽く押さえ、牛乳パックを抜き、枝豆と魚肉ソーセージを花のように飾る。



## 『もちチーズお好み焼き』

### 【材料】4人分

お好み焼き用粉 ……100g  
 卵(M) ……1個  
 水 ……適量  
 キャベツ ……200g  
 板もち ……2枚  
 ベーコン ……2枚  
 溶けるチーズ ……40g  
 サラダ油 ……大さじ1  
 天かす ……20g  
 青のり ……適量  
 けずり節 ……適量  
 お好み焼きソース ……適量  
 マヨネーズ ……適量

### 【作り方】

- ① ボウルに粉、卵、水を加え、天ぷらのころもより少し堅めに溶きのばす。
- ② じゃがいもが煮えたら湯を切り、鍋を火にかけ水分をとばす。  
じゃがいもをマッシャーで塊がなくなるようにつぶす。
- ③ じゃがいもに冷やしておいた牛乳を静かに流し込み、なめらかになるようかき混ぜたら、器に盛り、刻みパセリをちらす。



『函館真昆布のすまし汁』



【材料】4人分

だし汁 ……600ml  
 とろろ昆布 ……適量  
 花麩 ……8個  
 小ねぎ ……1本  
 塩 ……小さじ1/2  
 酒 ……小さじ2  
 醤油 ……小さじ1/2

【作り方】

- ① 鍋にだし汁を入れ沸かし、酒、塩、醤油で味を整える。
- ② 小ねぎは刻み、花麩はサッともどす。
- ③ お碗にとろろ昆布、花麩、小ねぎを入れ、①を注ぐ。

『函館真昆布の甘酢煮』



【材料】2人分

昆布, 花かつお  
 ……だしをとった後の  
 昆布等を使用  
 白菜 ……60g  
 ごぼう ……40g  
 にんじん ……40g  
 こんにゃく ……1/8  
 油 ……大さじ1/2  
 だし汁 ……大さじ1/2

【A】

砂糖 ……大さじ1  
 酢 ……大さじ1  
 醤油 ……大さじ1

【作り方】

- ① 昆布、白菜、にんじんは細切りにする。  
ごぼうはさがぎにする。  
こんにゃくは小さめの短冊切りにする。
- ② 油を熱し、①と花かつおを炒め、だし汁を入れ、【A】を加えて煮付ける。

※七味唐辛子をふってもよい

『だし汁』

【材料】

昆布 ……10g  
 花かつお ……適量  
 水 ……1ℓ

