

材料リスト

18/11/2020 JSC

鴨南蛮蕎麦

【材料】4人分

□蕎麦 (1人分90g) 360g

出汁

□鰹節 60g

□煮干し 20g

□昆布 6g

□水 1.2ℓ

返し

□醤油 50ml

□みりん 100ml

□塩 小さじ 1.5

□鴨むね肉 225g-300g

□塩こしょう 少々

□葱 お好みの量

MEMO



飾り稲荷寿司

【材料】12個分寿司

飯

□お米 2合(300g)

□水 360g

□昆布 5cm x 3cm(約)

□酢 大さじ 4

□砂糖 大さじ 3

□塩 小さじ 1

油揚げ 6枚 (甘さ控えめが良い方は醤油大さじ 2, 砂糖大さじ 2, みりん大さじ 2)

□醤油 大さじ 3

□砂糖 大さじ 3

□みりん 大さじ 2

□だしの素 小さじ 1

□水 カップ 1.5 (400ml)

飾り (お好みの具で)

- ゴマ、ガリ 適量
- きゅうり、さやえんどう、スモークサーモン、錦糸卵、紅白なます 等

MEMO

