

# てまい寿司 (18個分…6人分)

一人分 208Kcal 塩分 1.0g

米…2合  
A { 酢…大3  
砂糖…大1  
塩…小2/3

・サーモン…6枚(30g)  
・大葉…3枚(6g)  
・茄子の漬物…30g  
・ほたて貝柱…3個(75g)  
・わさび…小1/2

## ★作り方

- ①米は同量の水で炊く。Aの合わせ酢を混ぜ、すし飯を作る。
- ②酢飯を18等分に丸める。
- ③大葉は半分に切る。ほたて1個は薄く2枚に切る。なすは斜めに薄く切り、水気をとる。
- ④手のひらにラップを広げ、それぞれのせ(大葉+サーモン・ほたて・茄子)わさびをおき②の酢飯をのせ、茶巾絞りにする。
- ⑤食べる直前にラップをはずし、盛り付ける。

※お好みの具材で手軽に作って楽しめますよ！



# 黒まめ寒天 (6個分)

1人分 48Kcal 塩分—g(微量)

・黒豆(煮豆)…50g  
・水…600ml  
・砂糖…50g  
・粉寒天…2袋(4g)

- ①鍋に水、砂糖、粉寒天を入れ、混ぜ合わせる。火にかけ沸騰させ火を止める。
- ②荒熱をしっかりと取る。(大きなボールに冷水を入れ①を鍋ごと入れ冷ます)
- ③荒熱が取れたら型に流し、黒豆を入れて冷蔵庫で冷やし固める。出来上がったら型から出し器に入れる。

※お正月に作った黒まめをおしゃれな和菓子にリメイクしてみてもいいですか？

