



協力：山形ガス料理教室講師

(元) シナモンオーナーシェフ 武田 暁子

(16個分)

彩りあざやか いない寿司

油揚げ 8枚

だし汁 1・1/2カップ

酢飯 2合

みりん レシピに沿って

酢 レシピに沿って

砂糖 レシピに沿って

しょうゆ レシピに沿って

塩 レシピに沿って



トッピング

酢れんこん+しば漬け

れんこん 4cm

しば漬け 30g

貝割れ菜 1/4パック

かにかま+コーン

かに風味かまぼこ 4本 マヨネーズ 適量

ホールコーン (缶詰) 大さじ2

青じそ 8枚

- ① 油揚げは横半分に切り、開いて袋状にする。鍋にたっぷりの湯を沸かして油揚げを入れ、木べらで押さえながら2分ほど茹でる。湯をきり、流水を注ぎながら粗熱を取って、水気をしっかりと絞る。
- ② 鍋にだし汁と、砂糖、みりんを各大さじ3、しょうゆを大さじ4入れ、さっと混ぜる。油揚げを加えて中火にかけ、煮立ったら弱火にし、落とし蓋をする。
- ③ 5分ほど煮て裏返し、木べらで軽く押して油揚げに含まれる煮汁を出す。落とし蓋をして、さらに5分ほど煮る。砂糖、みりんを各小さじ2加えて、5～6分煮詰める。火を止め、そのまま冷ます。
- ④ れんこんの皮をむき、幅5mmの半月切りにして、酢水に5分ほどさらし、水気を切る。
- ⑤ ボウルに、酢大さじ2、砂糖小さじ2、塩少々を入れ混ぜる。塩少々を加えた熱湯で④をさっと茹で、水気を切ってボウルに入れ、混ぜる。
- ⑥ 酢めしを16等分にし、俵型に軽くにぎる。油揚げの汁気を軽く切り、酢めしを詰めて、油揚げの口を内側に折りこむ。
- ⑦ お好みで、半分はれんこん、しば漬け、貝割れ菜をバランスよくのせ、残りは青じそを敷き、かにかま、コーンをのせて、マヨネーズを適量かける。

「コンロ調理タイマー機能」のご紹介

- お好みの設定時間で自動消火します。
- 煮込み料理やパスタ、レトルト食品などに重宝します。



(4人分)

ふんわり卵のスープ

卵	2個	出汁	600cc
生しいたけ	4枚	貝割れ	1パック
みりん	小さじ2	しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/3		
水溶き片栗粉			
片栗粉	小さじ2	水	大さじ1



- ① 出汁に薄切りにした生しいたけを入れ、少し煮たら調味料Aを入れ味をととのえる。
- ② ①へ水溶き片栗粉を入れ、ゆっくりとかき混ぜてとろみをつける。
- ③ 計量カップに卵を入れ、泡立たないように混ぜておく。
- ④ スープが沸騰したら、計量カップのさし口からゆっくりと卵を落とし箸で大きくかき混ぜる。
- ⑤ スープをお椀に盛り付けて、貝割れをのせる。

(4人分)

小松菜とアサリの辛味和え

小松菜	200g	塩	少々
アサリの水煮缶 (小1缶)	50g	白すりごま	大さじ2
しょうゆ	大さじ2	酒	大さじ1/2
A 酢	小さじ1	砂糖	小さじ2
みそ	小さじ1	豆板醤(トウバツァン)	小さじ1



- ① 小松菜は塩を入れて茹で、水気を絞って3cmのザク切りにする。
- ② アサリはざるにあけて水気を切っておく。
- ③ ボウルにAの材料をよく混ぜておく。
- ④ ③のボウルにアサリと小松菜を入れて手早く混ぜ、白すりごまを加えてよく混ぜる。

「Siセンサーコンロ」(全口センサー搭載)のご紹介

- Siセンサーコンロすべてのバーナーに安心センサーを搭載しています。
- 鍋底の焦げはじめを感知し、自動的にガスを消火します。
- 煮こぼれや風などで火が消えると、自動でガスを止めます。