

「田子浦食育弁当」レシピ

●しらす散らし寿司

●材料（6人分）

すし飯	米3カップ分
きゅうり	2本
ちりめん干し	1カップ
甘酢	適量
鰯干物	2尾
紅しょうが	少々
白いりごま	少々
薄焼き玉子	卵2個分

●作り方

- ①きゅうりを小口切りし、塩もみして水気を切っておく。
- ②ちりめん干しは湯通しし、甘酢につけておく。
- ③鰯干物は焼いてほぐしておく。
- ④すし飯に①②③を混ぜ合わせ、器に盛る。紅しょうが・白ごま・錦糸玉子で飾る。

●しらがんも2個

●材料（30個分）

釜揚げしらす	200g
木綿豆腐1丁（200g）	
卵	1個
人参	50g
枝豆	20g
（ひじきを入れてもよい）	
A	{
	塩 小さじ1
	顆粒だし 大さじ1
	片栗粉 適宜

●作り方

- ①木綿豆腐は、水切りする。
- ②①の豆腐と卵をミキサーにかける。
- ③②、しらす、人参、枝豆をAの調味料と一緒に混ぜ合わせる。
- ④適当な大きさにスプーンで形を整えながら180℃の油できつね色になるまで揚げる。

●田子っこ焼売1個

●材料（30個分）

釜揚げしらす	200g
玉ねぎ	中1個
山芋すりおろし	50g
枝豆（飾り）	20粒
焼売の皮	20枚
A	{
	塩 小さじ1
	顆粒だし 大さじ1
	片栗粉 適宜

●作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②①とすりおろした山芋をしらすと合わせ、Aの調味料と混ぜ合わせる。
- ③②を20等分して焼売の皮で包み、上に枝豆を飾る。
- ④蒸し器に入れ、中火で10分蒸す。

●太刀魚唐揚げ

●材料（8人分）

太刀魚	1匹
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
おろし生姜	小さじ1/2
おろしにんにく	1片
小麦粉	大さじ1
片栗粉	大さじ3

●作り方

- ①太刀魚を三枚におろす。
- ②3～4cm幅に切り、しょうゆ・酒・しょうが・にんにくを合わせた漬けだれに15分程漬け込む。
- ③ポリ袋に小麦粉と片栗粉を合わせ、軽く水気を切った②を入れ、粉をまぶす。
- ④熱した油でカラッと揚げる。

●ワカメとしらすの酢の物

●材料（6人分）

きゅうり	2本
塩	適宜
乾燥わかめ	大さじ2
釜揚げしらす	大さじ2
白ごま	

●作り方

- ①きゅうりは薄い輪切りにし、塩でもむ。しんなりしたら水洗いして水気を絞っておく。
- ②乾燥わかめは水で柔らかくもどし、水気を絞る。
- ③ボウルに合わせ酢を合わせておく。
- ④きゅうり・わかめ・しらすを加えてさっと混ぜ、盛り付けて白ごまをふる。

●田子浦かんらんしらすのせ①

●材料（6人分）

キャベツの葉	5枚
だし汁	100cc
しょうゆ	小さじ2
釜あげしらす	小さじ6

●作り方

- ①キャベツは、洗って塩少々を加えたお湯でさっと茹で、冷水にとって水気をよく絞り、1cm幅にざく切りにする。
- ②ボウルにだし汁としょうゆを合わせ、キャベツと加えて20分程度浸す。
- ③盛り付け、しらすをのせる。

●田子浦かんらんしらすのせ②

●材料（6人分）

キャベツの葉	5枚
ゆかり	適宜
釜あげしらす	小さじ6

●作り方

- ①キャベツは、洗って塩少々を加えたお湯でさっと茹で、冷水にとって水気をよく絞り、1cm幅にざく切りにする。
- ②適量のゆかりと和える。
- ③盛り付け、しらすをのせる。

●田子浦野菜の煮物しらす添え

●材料（4人分）

人参	100g
干し椎茸	2枚
さやいんげん	20g
だし汁	3/4カップ
砂糖・しょうゆ	各小さじ2/3
塩	小さじ1/5
酒	小さじ2
釜揚げしらす	小さじ2

●作り方

- ①人参は4cm長さに切り、4～8つ割りにする。干し椎茸はもどし・軸を除く。
- ②鍋に①、だし汁を入れて火にかけて、煮立ったらアクを除く。火を弱め、調味料を加え落し蓋をしてやわらかくなるまで約20分煮る。火を消し、そのまま冷めるまでおいて味をなじませる。
- ③さやいんげんは筋をとり、塩少々をまぶしてゆでる。3～4cm長さに切って人参・椎茸と詰め合わせる。
- ④釜揚げしらすを添える。

●田子浦産季節のフルーツ

キウイフルーツ・いちご・梨・いちじく 等

