

健康彩りレシピ

鮭寿司



材料(4人分)

- 米……………2合
 - 塩鮭……………2切れ
 - 炒り白ごま……………大さじ2
 - 青しそ……………20枚
 - 昆布……………4cm程度
 - 塩……………小さじ1
- (合わせ酢： 砂糖大さじ6 酢40ml)

作り方

- ①米は洗って水気をきり、炊飯器に入れて分量の水に昆布と塩を加え、30分浸水させてから炊く。合わせ酢の砂糖と酢を混ぜておく。
 - ②塩鮭を焼き、皮と骨を取り除く
 - ③青しそは千切り、炒り白ごまは温まる程度に新たに炒っておく。
 - ④①のごはんが炊き上がったら、寿司桶に入れ、合わせ酢をまわしかけて切るように混ぜ、粗熱があるうちに鮭、青しそ、炒り白ごま(青しそと炒り白ごまは仕上げ用に少し残す)を加えてさっくりと混ぜる。
 - ⑤寿司を盛り、残しておいた青しそと炒りごまをふる。
- ※塩鮭は焼いたときに味見をして、塩が足りない場合は合わせ酢に塩を好みで加える。



鮭のピカタ(タルタルソースかけ)

材料(4人分)

- 生鮭……………4切れ
- 小麦粉……………大さじ2
- 卵……………1個
- 塩こしょう……………少々
- オリーブオイル……………適量

タルタルソース：
 ◆マヨネーズ大さじ3 ◆ゆで卵1個 ◆レモン汁小さじ1/2 ◆らっきよの甘酢漬けのみじん切り3~4個分 ◆玉ねぎのみじん切り1/6個分 ◆ケチャップ小さじ1/2 ◆パセリのみじん切り少量

作り方

- ①鮭は食べやすい大きさに切り、塩こしょうをする。ビニール袋に小麦粉を入れ鮭を入れて振る。
- ②卵を溶いて、小麦粉をまぶした鮭を入れて、オリーブオイルをひいたフライパンで焼く。
- ③途中、ひっくり返しながら、中火で4~5分焼き、残った卵に2度つけてこんがり焼き色をつける。
- ④ゆで卵を粗く刻み、タルタルソースの材料を混ぜる。
- ⑤鮭のピカタを器に盛り付け、タルタルソースをかける。



四字熟語

クイズ

ヒントを参考に四角の中を埋めて四字熟語を作ってください。埋める漢字は漢字リストから選び、残った4つの漢字を熟語になるように並び替えて答えを完成させてください。 ※リストの漢字は一度しか使えません。

漢字リスト

機	礎	源	温	食	命
寿	会	知	琢	一	医
磨	応	健	臨	切	故
一	新	期	康	変	同

たくさんのご応募
待ってるよ♪



ヒント

- ① 一生に一度の大切な出会い。
- ② 昔の事柄を調べることによって、新しい知識を得て自分のものにすること。
- ③ その時の状況に応じた行動をとること。
- ④ 仲間同士が、互いに励まし合い、競い合って共に向上すること。
- ⑤ 日頃の食生活に気を配ることが、病気を予防する最善の策であること。

答え

「○○○○をのばそう！」

応募方法

右の記入例を参考に、はがきでご応募ください。

※応募に際し、いただいた個人情報は、当企画の目的以外には使用いたしません。

締切

平成28年2月29日(月)消印有効

正解者の中から抽選で70名の方に記念品をお送りします。
 なお、当選者の発表は、記念品の発送をもって、かえさせていただきます。



●オモテ

7008568
 こくほ岡山
 『特別号クイズ』宛
 岡山市北区桑田町17-5
 岡山県国保連合会

●ウラ

- ①クイズの答え
- ②郵便番号、住所
- ③氏名、年齢、職業
- ④電話番号
- ⑤ご意見、ご感想等