

🌿 九里学園高等学校生活科学部 さん 考案

## 紅色たまたまこツイズ☆

材料（4人分【茶巾8個分】）

〔そばろ+さやえんどう…4個  
うめ+しそ+ごま…4個〕

米	2合
紅大豆	30g
水	360g

### A すし酢

酢	25 cc
砂糖	大さじ 1
塩	小さじ 1/4

### B 薄焼き卵

卵	5個
砂糖	大さじ 3
塩	少々
片栗粉	大さじ 1
水	大さじ 1
油	少々

### C 豚そばろ

豚ひき肉	75g
しょうが(みじん切り)	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 2
みりん	小さじ 2
砂糖	小さじ 2
油	少々

さやえんどう	6枚
梅干し	2個
しそ	3枚
白ごま	小さじ 2
海老	8尾
三つ葉	8枚



### 下ごしらえ

- \* さやえんどうはすじを取り、さつと茹で、ななめに千切りしておく。
- \* 梅干しは種を取り、細かく刻んでおく。
- \* えびはゆでてカラをむいておく。
- \* 三つ葉はさつとゆでておく。
- \* Bの片栗粉は水で溶いておく。
- \* Aのすし酢はよく混ぜておく。
- \* しそは半分に切り、せん切りしておく。

- ① 紅大豆を洗い、鍋に分量の水を入れ茹でる。沸騰後、5分経過したら火を消し冷ます。米・紅大豆・煮汁（360ccないときは足す）を炊飯器に入れ炊き上げる。
- ② Bの材料を混ぜ、薄焼き卵を8枚つくる。
- ③ Cの豚そばろをつくる。フライパンに油をひき、しょうがを炒めたら肉を加え、色が変わってきたら砂糖・みりん・しょうゆで味付けする。
- ④ ①が炊きあがったらAを混ぜ、酢飯をつくる。だいたい半分になるように分けておく。
- ⑤ 半分の酢飯にCの豚そばろとさやえんどうを混ぜる。残り半分の酢飯に梅干し・しそ・白ごまを混ぜる。
- ⑥ ⑤のそれぞれ4個ずつを薄焼き卵で包み、三つ葉で結び、海老をのせて出来上がり。

**★ 紅大豆の赤が引き立つよう、色鮮やかな食材(緑・黄色)を使って  
見ても食べても楽しくなるように工夫しました ★**