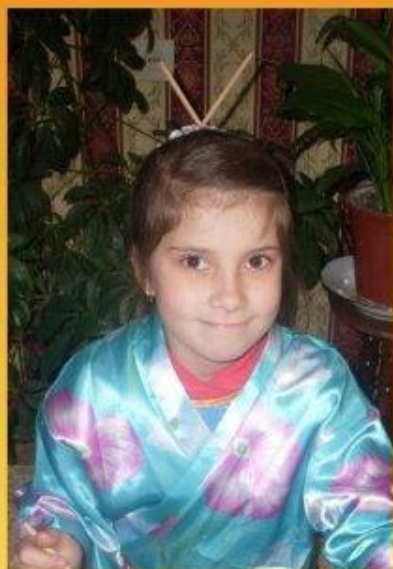


***КУЛИНАРНОЕ
ПУТЕШЕСТВИЕ
ВО ВРЕМЕНИ***

**Якушкина Алина, 2А класс
МОУ СОШ №87 г.Сочи**



" Вкусно и полезно "

*Я Алина Якушкина, мне 8 лет
учусь во 2"А" классе школы №87
посёлка Горное Лоо города Сочи.*

*Моя семья состоит из 4 человек:
папа- Анатолий Юрьевич,
мама- Марина Николаевна,
сестра-Алиса,
и я - Алина.*

У меня папа очень любит Японскую кухню.

А в Японии самое популярное блюдо, бесспорно, суши.

Поэтому мы с мамой решили приготовить их.

*Специалисты в области диетологии считают суши хорошо
сбалансированной, здоровой пищей.*



*Приступаем к приготовлению.
Одеваем фартук- моем руки, и.....начинаем.*

1. Промываем рис в холодной воде, меняя воду пока не станет прозрачной, ставим на огонь и варим 10-13 минут, пока не впитает всю воду. Снять с огня и дать постоять, не открывая 10-15 минут, добавить рисовый уксус.

Рис является великолепным источником сложных углеводов и клетчатки.



2. Подготавливаем огурцы и рыбу, нарезаая на длинные полоски.

Мясо рыб характеризуется исключительно высокой пищевой ценностью.



3. Берём Нори и выкладываем на лист рис.

Зеленая водоросль Нори является великолепным источником йода, кальция и железа.



4. Выкладываем огурцы и рыбу, промазываем Васаби.

Васаби является великолепным источником витамина С.



6. Скручиваем



7. Нарезаем и выкладываем.



Вот такое блюдо у нас получилось.



Наливаем соевый соус.



Соевый соус рекомендуют, как естественную замену соли, сахару и синтетическим приправам.

Накрываем стол и приглашаем папу.



Фотография на конкурс.

