



令和4年広報さつて
3月号掲載

◆難しいなり寿司◆

今月は、ひな祭りメニューの紹介です。今回のメニューは、ひな祭りメニューの定番である「ちらし寿司」を稲荷に入れて作るアレンジメニューとなっています。親子で楽しく作ってみてはいかがでしょうか。

【材料】2人分

米	1合
すし酢	大さじ1と1/3
油揚げ	3枚
A 砂糖	大さじ4
醤油	大さじ3
水	300ml
人参	20g
しいたけ	2枚(30g)
B 砂糖	小さじ1
醤油	小さじ1
水	150ml
白ごま	適量

【飾り付けの具材】

ほうれん草	20g
海老	4尾(40g)
卵	1/2個
C 砂糖	少々
塩	少々
サラダ油	小さじ1
ハム	1/4枚
のり	1/4枚

【作り方】

- ① 米を洗い30分浸水後、炊飯する。ボウルにご飯を移し、すし酢を加えてしゃもじで切るように混ぜながら冷ます。
- ② 油揚げを横半分に切る。菜箸をのせて2~3回転がす。破れないように切り口を開き、袋状にする。
- ③ 鍋にたっぷりの水をいれ沸騰させる。油揚げを入れ、菜箸で押さえながら中火で3分ゆでる。ざるにあげ、粗熱が取れたら水気を絞る。
- ④ 鍋にAを入れ中火にかけ、煮立ったら油揚げを入れる。落とし蓋をして弱火で30分煮る。火を止めて、味をなじませる。
- ⑤ にんじん、しいたけを2cm長さの細切りにする。
- ⑥ 鍋にBを入れ、煮立ったら人参、しいたけを入れて水分がなくなるまで煮る。
- ⑦ ①に⑥と白ごまを加えて混ぜる。
- ⑧ 鍋に湯を沸騰させ、海老が色づき火が通るまで中火で1~2分ゆでる。
- ⑨ 鍋に湯を沸騰させ、ほうれん草を入れ1分茹でたら水にあげる。小さめの一口サイズに切る。
- ⑩ 卵をボウルに割り入れほぐし、Cを加えて混ぜる。フライパンに油をひき中火で熱したら卵液を流しいれる。淵が乾いたら火を止める。裏返し両面焼く。
- ⑪ 油揚げにご飯をつめる。
- ⑫ 卵、ハム、のりをカットする。ほうれん草、海老、卵、ハム、のりで飾り付けをしたら完成。

(1人前527kcal)



作成:幸手市健康増進課