



五目いなり寿司

□ 材料 約4人前

ごはん 2合
酢 大さじ4
塩 大さじ1
砂糖 小さじ1

小揚げ 4枚
だし汁 1カップ
醤油 大さじ3
砂糖 大さじ3

ひじき 1g
干びょう 10g
人参 10g
ごぼう 10g
レンコン 10g
だし汁 1カップ
醤油 大さじ2
砂糖 大さじ1



□ 作り方

- 【1】 野菜を刻みだし汁・砂糖・醤油で煮る。
- 【2】 小揚げをだし汁・醤油・砂糖で煮る。
- 【3】 寿司飯を作り【1】を混ぜ、【2】に詰める。

レンコンが入りシャキシャキの食感の稲荷寿司にしました。

子どもたちにはレンコンが人気で、おかわりの時にはレンコンのところをほしがるほどでした。

油揚げは早くから煮て、冷ましておくと味がしみておいしくなりますよ！

