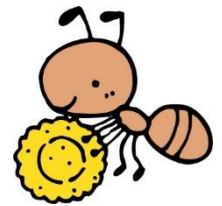




## ちらし寿司



### <材 料>

4人前

精白米 300g ※酢 45cc 砂糖 30g 塩 3g

干しいたけ 3g ひじき 6g 人参 30g かんぴょう 6g

◎醤油 大さじ1 砂糖・みりん各小さじ1

卵 1個 塩・砂糖 適量 さくらでんぶ 適量 さやえんどう 適量

### <作り方>

- ① ※の材料を鍋で煮て、すし酢を作る。米を炊き上げすし酢を合わせ、酢飯を作る。
- ② 干しいたけ・ひじきはぬるま湯で戻しておき、千切した人参は1cmの長さに、かんぴょうは塩で揉んで水洗いをして3mm幅に切り、鍋で煮て◎で味付けする。
- ③ 卵はお好みで砂糖・塩を入れ炒り卵を作る。さやえんどうはすじを取って細切にする。
- ④ ①に汁を切った②を入れよく混ぜ、お皿に盛り付け、卵・さくらでんぶ・茹でたさやえんどうをトッピングして出来上がりです。



### <ワンポイント>

ちらし寿司の具は煮汁をよく切ってから、酢飯に混ぜてください。  
トッピングはお好みで、具材を変えるのもおすすめです。