



春のいなり寿司

衣川地域 生活指導補助員
藤巻和子さん、高橋ハツ子さん

ワンポイント

見た目も華やかな、いなり寿司はお弁当やパーティーにも!!

濃い味のお揚げが好きな方は、煮汁を砂糖大さじ3、しょうゆ大さじ3、みりん大さじ3に増やしてください。

材料(4人分)

- ・油揚げ…………… 5～7枚 (大)
- しょうゆ…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 大さじ2
- ③ みりん…………… 大さじ2
- だしの素…………… 小さじ1/2
- 水…………… カップ1と1/2
- ・ごはん
- 米…………… 2合
- らっきょう酢…………… 大さじ3
- 鮭フレーク…………… 適量
- 錦糸卵
- トッピング
- ボイル海老・茹で菜花・生ハム・佃煮など

作り方 (調理時間目安: 80分)

- ①お米をやや硬めに炊きます。
- ②油揚げをまな板にのせ上からお箸をころころ転がし開きやすくします。
- ③油揚げを半分に切って熱湯に入れ1、2分茹でて油抜きをし、ザルにあげ粗熱を取り、水気を絞ります。
- ④鍋に③と油揚げを入れ落し蓋をして弱火で煮ます。煮汁が少し残るくらいで火を止め、そのまま冷まし残りの汁を吸わせませす。
- ⑤あつあつのごはんにらっきょう酢を混ぜます。
- ⑥俵型に丸めたごはんを油揚げに詰めます。
- ⑦錦糸卵と鮭フレークをごはんの上に敷き詰めます。
- ⑧お好みの具でトッピングをして完成です。