

行楽いなり寿司



《材料：16個分》

米・・・・・・・・・・2合
昆布・・・・・・・・・・cm角1枚
すし・・・・・・・・・・大さじ4
白ごま・・・・・・・・・・小さじ2
油揚げ・・・・・・・・・・8枚

A
だし汁・・・・・・・・300cc
砂糖・・・・・・・・大さじ4
しょうゆ・・・・・・・・大さじ2

【1人あたり エネルギー 439kcal 塩分 2.6g 4個分 95円】

- ① 米は洗ってざるに上げ、水を切る。炊飯器に入れて、普通の水加減（新米の場合は大さじ1~2減らす）にし、昆布をのせて炊き、よく蒸らす。
- ② 炊きあがったご飯の昆布を除き、すし桶または別のボウルに入れて、すし酢をまわしかけ、しゃもじでさっくりと混ぜ合わせながら、粗熱をとり、ごまを混ぜる。
- ③ 油揚げは縦半分切る。破らないように口を開けておく。開きにくい油揚げは、油揚げの袋側を手前にして、切り口に向かって菜箸を転がすと摩擦で開きやすくなる。
- ④ 油揚げをたっぷりの湯で、上下を返しながらゆでて、油抜きをし、ざるに上げる。
- ⑤ 鍋にBを入れて加熱する。
④の水気を軽く絞って加え、煮立ったら、落し蓋をして弱火で煮汁がほとんどなくなるまで煮る。そのまま冷まして油揚げに煮汁を含ませる。
- ⑥ ②のすし飯を16等分し、俵型に軽く握っておく。

ジューシーなおあげのいなりさん！
シンプルながら味わい深いいなりずしです！

華やかないなり寿司



《材料：6個分》

すし飯・・・・・・・・260g
味付け油揚げ・・・・6切れ

A
牛ひき肉・・・・・・・・40g
サラダ油・・・・・・・・少々
コンソメ・・・・・・・・少々
砂糖・・・・・・・・小さじ1/2

B
卵1コ
砂糖・・・・・・・・少々
塩・・・・・・・・少々
さやえんどう・・・・2枚

C
粒コーン・・・・・・・・40g
えび(ボイル)・・・・2尾
さやえんどう・・・・1枚
マヨネーズ・・・・少々

【1人あたり エネルギー 517kcal 塩分 2.8g 3個分 185円】

- ① いなり寿司の準備をする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、牛ひき肉を炒め、コンソメ・砂糖少々で、味付けをする。
油揚げにすし飯を詰め、口を開いた状態で、牛そぼろを飾る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、砂糖・塩少々で味付けした卵を、炒り卵にする。
さやえんどうは、塩ゆでし、斜めに切る。
油揚げにすし飯を詰め、口を開いた状態で、炒り卵とさやえんどうを飾る。
- ④ えびは、塩ゆでし、酒少々をふっておく。
すし飯2個分に、粒コーンを混ぜ、2等分して、油揚げに詰める。口を開いた状態で、えびを飾る。

華やかでワクワクするいなりずし！
お好きな具材でお楽しみください！