

## ダイニングメニュー

かわいく飾って、ひな祭りにどうぞ

# ひな祭り彩いなり寿司



### ■材料〈4人分〉

油揚げ(正方形).....	6枚
◆A だし汁.....	360ml
うす口しょうゆ.....	大さじ1と1/2
ざらめ.....	大さじ2
みりん.....	大さじ4と1/2
〈寿司飯(作りやすい分量)〉	
米.....	3合
水.....	3カップ
昆布.....	3cm角
◆B 酢.....	大さじ4
砂糖.....	大さじ2
塩.....	小さじ1
白ごま.....	大さじ3~
〈トッピング(作りやすい分量)〉	
菜の花.....	4本
にんじん.....	30g
◆C だし汁.....	大さじ6
うす口しょうゆ・みりん.....	各大さじ1
たまご.....	1個
◆D 塩・砂糖.....	少々
きゅうり.....	1/3本
サーモン(刺身用).....	90g
いくら.....	適量
えび.....	3尾
アボカド.....	1/2個
スライスチーズ.....	1枚
かいわれ大根.....	1/4パック
マヨネーズ.....	大さじ2

### ■作り方…調理時間約60分

- ①油揚げは湯をかけて油抜きし、半分に切る。
- ②①をAで炊き、冷ましておく。
- ③米は洗って水気を切り、分量の水で昆布とともに炊飯する。
- ④炊き上がったら昆布を取り出し、寿司桶にとり、熱いうちに切るように、扇ぎながらBを合わせ、白ごまを加える。
- ⑤②の汁気を軽く切り、④を詰める。
- ⑥トッピングの材料を彩りよく盛りつける。

#### 〈トッピング(作りやすい分量)〉

- ①菜の花は塩ゆで、にんじんは型で抜き、下ゆでしてからCに漬ける。たまごにDを加え溶き、うす焼きにし、錦糸卵にする。
- ②きゅうりはスライスし、サーモンはうす切りにして花形にし、いくらを添える。
- ③えびは塩ゆでし殻をむき、アボカドと同じ角切りにし、マヨネーズで和える。スライスチーズは型抜きし、かいわれ大根と一緒に盛りつける。



ざらめの代わりに砂糖を使用してもよいです(ざらめの分量と同じ)。あまった寿司飯はいろいろな具材のをせたり、手まり寿司などにアレンジしてみてください。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 約774 kcal

