

# ちらし寿司

和食

## 材料 (4人分)

お米	2合
干しいたけ	3個
にんじん	1/3本
絹さや	6枚
えび	4尾
塩	小さじ1ぐらい
酒	小さじ2~3ぐらい
だし汁	300cc

## A

└砂糖、みりん、しょうゆ 各大さじ1

## 錦糸卵材料

└塩	少々
└卵	1個
└水溶き片栗粉	小さじ1
└サラダ油	少々

## 寿司酢

└酢	50cc
└砂糖	大さじ2
└塩	小さじ1

生姜の甘酢漬け

適量



## 作り方

- 1.** お米を炊く。  
干しいたけは、ぬるま湯で戻し軸を取って薄切りに。→**2**へ  
にんじんは、皮をむいてせん切りに。  
絹さやは筋をとり塩茹でし、水に取り冷まし水気をとりせん切りに。  
えびは背わたをとり、塩、酒を加えた熱湯で色が変わり火が通るまで湯がき、殻をむいて半分にスライスする。  
A、寿司酢を小さいボウルにそれぞれ合わせておく。
  - 2.** 鍋にだし汁、干しいたけを入れ弱火で10分煮、さらに、にんじんも加えて5分ぐらい煮、Aをたして煮詰める。
  - 3.** 【錦糸卵を作る】ボウルに、塩、卵、水溶き片栗粉を入れ溶き、サラダ油を少しひいたフライパンで薄く流し、両面を焼く。  
4等分に切り、さらに、細切りにして錦糸卵を完成させる。
  - 4.** 炊き上がったごはんを、ボウル等に広げ、あわせた寿司酢を2回に分けてまわしかけ、ごはんをほぐしからめるように混ぜる。
  - 5.** ごはんが温かいうちに**2**の具を煮汁ごと入れ手早く混ぜ、うちわで冷ます。
  - 6.** 器に盛り、えび、卵、絹さや、生姜の甘酢漬けを飾る。
- ×モ**・だし汁にはしいたけの戻し汁も加えて、全体で300ccにするといいです。

所要時間

1時間

主な調理器具

炊飯器、鍋、ボウル