



もみじ寿司

： 作り方 ：

[こども一人分]

• 米	50g
• 酒	20g
• 昆布	6g
A { • 特濃酢	10g
• 砂糖	10g
• 塩	1g
• 鮭フレーク	1.2g
• さやえんどう	1g
• 板蒲鉾	4.5g
• 干し椎茸	少々
• 砂糖	10g
• 醤油	0.3g
{ • 卵	10g
• サラダ油	0.3g
• 白炒りゴマ	0.5g
• 刻み海苔	適量

1. 昆布は水に浸しだし汁をとっておき、Aを合わせ酢にしてひと煮立ちさせておく
2. さやえんどう、板蒲鉾は干切りにしてさっと茹で、干し椎茸は戻して干切りにしておく
3. 米は洗って十分給水させ、ザルにあげておくき、炒り卵を作っておく
4. 干し椎茸を戻し汁、砂糖、醤油で煮る
5. 3の米に1の昆布のだし汁、酒を加えて炊く
6. 5が炊きあがったら1の合わせ酢で酢飯を作り、鮭フレーク、さやえんどう、蒲鉾、4の干し椎茸、ゴマを混ぜ込む
7. 6を盛り付けて3の炒り卵と海苔を飾る

作りやすい分量に変更
して下さいね！