



精進ちらしずし



調理時間

40分



カロリー

599kcal



野菜摂取量

44g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(5人分)

米	3カップ
水	660cc
昆布	10cm 角1枚
茹でたけのこ	100g
ワラビ水煮	40g(1束)
フキ	1本
むき海老	150g
生椎茸	4枚
塩、酒	各適量
卵	2個
サラダ油	適量
青野菜(菜の花など) きざみのり・紅しょうが	適量

作り方

1. 米は炊く30分位前に洗ってざるにあげておく。鍋に米、水、昆布、合わせ酢の材料を入れてフタをし**中火**にかける。蒸気が上がったなら**極弱火**にして15分間炊く。火を止め、10分間蒸らす。
2. たけのこは食べやすい大きさに切り、ワラビは3cmに切る。フキは茹で筋を取り、3cmに切り揃える。鍋にAとたけのこ、ワラビ、フキを入れて一煮立ちさせ、火を止め煮含めさせる。
3. 海老は背ワタを取って、塩少々を入れた熱湯にくぐらせ、粗みじんに切る。別の鍋に海老とBを入れ煎り煮する。生椎茸に塩と酒をふりかけて両面を焼き、薄く切る。
4. 卵は溶きほぐし、Cを入れて薄焼き卵を作る。(※【薄焼き卵】参照) 細かく千切りにしておく。
5. すし飯を半切りに移し、うちわであおいで粗熱をとる。汁気を切った(2)と(3)を入れて混ぜる。器に盛りつけ、錦糸卵、青野菜、きざみのり、紅しょうがを添える。

【たけのこを茹でる】

1. たけのこは1~2枚皮を残しておく。大きいたけのこの場合は切れ目を入れておく。
2. 鍋にたっぷりの水とぬか、または米のとぎ汁をいれ**中火**で沸騰させる。
3. 火を止め、フタをして鍋が冷めるまで置いておく。(余熱で茹でる)

【薄焼き卵】

1. 鍋を**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱する。
2. 油を薄くひき、溶きほぐした卵を流し入れ、フタをして火を止める。2分間おいて取り出す。

下準備

【合わせ酢】

米酢	70cc
砂糖	大さじ2強
塩	小さじ2

【A】

だし汁	300cc
薄口しょうゆ	大さじ1強
みりん	大さじ1強

【B】

酒	大さじ3
砂糖・みりん	各大さじ1
塩	少々

【C】

だし汁	大さじ1
片栗粉	大さじ1
塩	少々