

主 食

黒豆寿司 (4人分)



勝北地域特産の黒豆を使って、是非作ってみてください。
黒豆の色素で、きれいなピンク色の酢飯になります。

1人当り栄養価

1杯 - 425 kcal

食物繊維 4.2 g

塩分 1.1 g

米-----2合-----米を洗っておく
黒豆-----30g-----豆を洗ってよくふき、フライパンで香ばしくなるまでいる(ひび割れるまで)
酒-----大さじ1

洗った米に、豆を混ぜて普通にご飯を炊く

酢-----50cc

砂糖-----大さじ3

塩-----小さじ1/2

合わせ酢(合わせ酢は温めて砂糖と塩を溶かし冷ましておく)

豆ご飯に、合わせ酢を混ぜ、すし飯を作る

しらす干し-----5g ----> さっと熱湯をかける

かんぴょう-----15g ----> 塩でもんでぬるま湯につけておき、細かく刻む

干しいたけ-----2枚 ----> 水につけてもどし、石づきをとりせん切り

人参-----50g ----> せん切り

ごぼう-----30g ----> 細かいささがきにし、水につけてアクをぬく

だし汁-----適宜

砂糖-----大さじ1/2 だし汁に調味料を加えて具を煮る

うす口しょうゆ 大さじ1/2 (しいたけの戻し汁も加える)

みりん-----小さじ1

卵-----2個

砂糖-----少々

塩-----少々

油-----適宜

薄焼きにし、錦糸卵にする

さやえんどう-----8本

塩-----適宜

塩ゆでにし、細い斜めせん切りにする

すし飯にしらす干し・炊いた具を混ぜ、器に盛って錦糸卵・さやえんどうを散らす。