

黒豆ずし

いった黒豆を炊き込んだごはんは黒っぽい色ですが、合わせ酢を混ぜると、きれいなピンク色に変わります。



料理区分別「つ(SV)」数 (1人分)				
主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1.5	1	1		

1人分栄養価			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
394 kcal	11.1 g	5.2 g	1.5 g

材料 (4人分)

米	2合
黒大豆	30g
酢	大さじ3
砂糖	大さじ3
塩	小さじ2/3
かんぴょう	12g
干しいたけ	2枚
ごぼう	60g
にんじん	1/3本
しいたけのもどし汁	適宜
砂糖	小さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ1
卵	2個
砂糖	小さじ1
塩	少々
油	少々
さやえんどう	20g

作り方

【すし飯】

黒豆は洗って水気をすぐにふきとり、フライパンでゆっくりと香ばしくいる。

米を洗い普通の水加減にし、 を加えて30分ほどつけてから炊く。

炊きあがったら合わせ酢を加えて混ぜる。

【すしの具】

かんぴょうは塩でもんで洗い、ぬるま湯につけてもどし、細かく刻む。

干しいたけは水につけてもどし、石づきをとりのぞき、せん切りにする。

にんじんはせん切りにする。

ごぼうは細かいささがきにし、水につけてアクをぬく。

しいたけの戻し汁に調味料を加えて ~ を煮る。

【上置き】

卵に調味料を混ぜ、薄焼き卵を作る。冷めてから細く切る。

さやえんどうはせん切りにして、塩ゆでする。

【仕上げ】

すし飯に具を混ぜ、錦糸卵とさやえんどうを飾る。