

いなりずし

すし飯の中に、具が入ったいなりずしです。
彩りも味もよくなります。



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		2		

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
539 kcal	15.5 g	17.9 g	2.7 g

油揚げの煮汁は2割残すとして計算

材料 (4人分)

米	2合
酢	50cc
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2
油揚げ(すしあげ)	10枚
だし汁	300cc
砂糖	大さじ4
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ1
にんじん	1/4本
ごぼう	1/5本
干しいたけ	3枚
だし汁	適宜
砂糖	小さじ1
うす口しょうゆ	小さじ1
いりごま	大さじ1/2

作り方

米を洗い、すしの水加減にして炊く。

合わせ酢は温めて調味料を溶かし、炊き上がったごはんに加えて混ぜる。

油揚げは2つに切り、袋に開き、熱湯で油抜きした後、調味料を加えただし汁で落としぶたをしてじっくり煮含め、煮汁ごと冷ます。

干しいたけは水につけてもどし、石づきをとりのぞき、あらみじんに切る。にんじんはあらみじんに切り、ごぼうは小さいさがきにし、水につけてあくをぬく。

だし汁(しいたけのもどし汁も加える)に調味料を加えて を煮る。

すし飯に具、いりごまを混ぜ20等分にし、軽くにぎってまとめる。

煮た油揚げを軽くしぼって を詰める。