

GOSEN'S UNMEE KYUSHOKU



鮭ちらしずし

材料(約4人分)

A	・米	2合
	・塩	小さじ1/2
	・酢	大さじ2
	・砂糖	大さじ1
	・鮭ほぐし身	50g
	・れんこん	50g
		⇒いちょう切りにし、酢水に漬けておく
	・にんじん	小1/5本
		⇒せん切り
	・乾燥しいたけ	小1個
		⇒水で戻して、せん切り
	・むき枝豆	20g
		⇒ゆでてさやから出しておく
B	・うすくちしょうゆ	小さじ1
	・砂糖	大さじ1
	・塩	ひとつまみ
	・みりん	小さじ1/2



鮭のうま味と、れんこんのシャキシャキ食感がとても美味しいちらし寿司だよ。

作り方

- ① 米をとき、少し少なめの水分量で炊く。
- ② Aを鍋で煮立てて、すし酢をつくる。①の炊きあがったごはん
に混ぜ合わせる。
- ③ れんこん、にんじん、しいたけをBの調味料でやわらかくなる
まで煮る。
- ④ ②の酢飯、③の具、鮭ほぐし身、枝豆を混ぜ合わせてできあがり。



市販のすし酢、鮭フレーク、冷凍枝豆を使うと、より手軽に作れるよ!

