



まきまきお寿司 きほん型

まきまきお寿司 きほん型

エネルギー 507kcal
(1人前あたり)

【材料2人前分】

- ・ ごはん 400g
- ・ すし酢 大さじ3
- ・ 板のり 2枚

【きほんの具】

- ・ 卵 1個
- ・ 片栗粉 少々
- ・ きゅうり 30g
- ・ 干し椎茸 2枚
- ・ 砂糖 5g
- ・ サラダ油 適量
- ・ カニかま 4本
- ・ にんじん 40g

【調味料】

- ・ 醤油 大さじ1
- ・ 砂糖 大さじ2
- ・ みりん 大さじ2

まきまきお寿司 きほん型

① 調理の1時間ほど前に、干し椎茸をぬるま湯につける。



② きゅうり・にんじん・カニかま、水戻しをした椎茸を切り分ける。



まきまきお寿司 きほん型

- ③ 干し椎茸を戻した水（ダシ）に、醤油・砂糖・みりんを加えて、椎茸とにんじんを柔らかくなるまで煮る。



- ④ 厚焼き玉子をつくり、切り分ける。



まきまきお寿司 きほん型

⑤ 酢飯をつくる。



⑥ 巻きすの上に板のりを敷き、酢飯を広げて、具を乗せ巻く。
食べやすい大きさに切り分けて完成。

