

● じゃこちらし寿司 (魚・卵・野菜・ごま)

材料 (4人分/作りやすい分量)

米 3合 450g

寿司酢
┌ 酢 大さじ4
├ 塩 小さじ1/2
└ 砂糖 大さじ3強

鶏むね肉小間切れ 50g

油揚げ 30g

かんぴょう 12g

にんじん 50g

冷凍むき枝豆 30g

A
┌ しょうゆ 大さじ1/2
├ 砂糖 大さじ1
├ 酒 小さじ1強
└ 塩 小さじ1/3

卵 1個

白炒りごま 大さじ1強

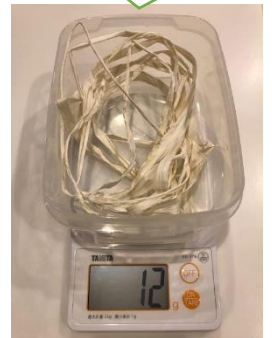
ちりめんじゃこ 大さじ2強



作り方

- ①米は、炊飯器の指示通りに炊く。
- ②にんじんは千切りにする。油揚げはお湯をかけて油を抜いてから、短冊に切る。冷凍枝豆は解凍しておく。
- ③かんぴょうは水洗いした後、水に10分ほどつける。鍋に湯を沸かし、10分ほどゆでて、2cm長さに切る。
- ④具を作る。鍋にAと少量の水を入れて、鶏肉、にんじん、かんぴょう、油揚げを順に加えて、汁気がなくなるまで煮る。(焦げに注意)
- ⑤炒りごまとちりめんじゃこは、それぞれフライパンで炒っておく。
- ⑥卵を溶き、フライパンに油を熱して薄焼き卵を作る。粗熱を取り、細切りにする。
- ⑦炊けたごはんに、寿司酢を加えてさっくり混ぜる。③の具を加えて混ぜる。
- ⑧器に⑦を盛り付け、上から、えだまめ、ごま、ちりめんじゃこ、卵を彩りよくのせて完成。

かんぴょうは、浸水後、
下ゆでします。



ごまやちりめんじゃこは、オーブントースターで焼くと簡単に炒ることができます。ごまとちりめんじゃこの香ばしい食感が楽しいちらし寿司です。



