

みんなの大好きメニュー！

ちらしずし



材料(4人分)

米	2合
砂糖	30g
酢	30g
食塩	2.4g
にんじん	小1本
干しいたけ	9g
砂糖	大さじ1強
しょうゆ	大さじ1
たまご	2個
砂糖	小さじ2
食塩	少々
油	大さじ1/2
きゅうり	1本
しらす干し	12g
桜でんぶ	適量
きざみのり	適量

作り方

- 1 米はいつもより少なめの水加減で炊く。
砂糖、酢、食塩で合わせ酢を作り炊き立てのご飯に混ぜる。
- 2 にんじんは千切りにする。
- 3 干しいたけはたっぷりの水でもどして千切りにする。
- 4 もどし汁に砂糖、しょうゆを加えてにんじんと干しいたけを入れ汁気がなくなるまで煮る。
- 5 ④の粗熱が取れたら①の酢飯と、しらす干しを混ぜる。
- 6 フライパンに油を熱し、溶きほぐした卵に砂糖、塩少々を入れて炒り卵を作る。
- 7 ⑤のごはんを皿に盛り千切りにしたきゅうり、炒り卵、桜でんぶ、きざみのりを飾る。