

みんなの大好きメニュー！

七夕すし

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1/2本を星型に抜き茹でて飾り用にする。
残りは千切りにする。
- 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 皿に盛り付けて千切りにしたきゅうり、星型のにんじん、桜でんぶ、きざみのりを飾る。



材 料(4人分)

米	2合
砂糖	30g
酢	30g
食塩	1.8g
しらす干し	18g
にんじん	小1本
干しいたけ	3g
砂糖	6g
しょうゆ	6g
きゅうり	1本
桜でんぶ	適量
きざみのり	適量