

海苔巻き

材料(4人分)

- | | |
|---|--|
| 1. 米……………2合
だし昆布……………5cm | 4. 卵……………3個
C 砂糖……………小3
C 塩……………少々
サラダ油……………小3
きゅうり……………1本 |
| 2. 干しいたけ…8枚
A しいたけ戻し汁・75ml
A 砂糖……………小3
A みりん……………小3
A しょうゆ……………小4と1/2 | 5. D 酢……………30ml
D 砂糖……………大1
D 塩……………小1/3 |
| 3. 乾燥かんぴょう・20g
B しいたけ戻し汁・150ml
B 砂糖……………小3
B みりん……………小4と1/2
B しょうゆ……………小6 | 6. カニカマ…1袋(10本)
焼のり……………3枚 |



1. 米は洗って、分量の水と昆布を入れて30分おいてから炊く



2. 干しいたけは水で戻し、石づきを取り細切りにする。鍋に切ったしいたけとAを入れ、汁気がなくなるまで煮る



3. かんぴょうをさっと水洗いし、塩(分量外)でもみ洗いし、水に30分浸す。その水ごと茹でて、茹で上がったら水気を絞る。鍋にかんぴょうとBを入れ、汁気がなくなるまで煮る



4. 卵をほぐしCを加え混ぜる。油をひいたフライパンで厚焼き玉子を作り、幅1cm位に切る。きゅうりも細長く切る



6. 巻きすの上のにりをおき、酢飯を手前はぎりぎりに、奥は端から2cm位あけて平らにひろげる。酢飯の中央に具(しいたけ、かんぴょう、卵、きゅうり、カニカマ)をのせて押さえ、手前から向こうに巻く



5. Dを合わせ、すし酢を作る。ごはんが炊き上がったたら、すし酢を混ぜ合わせ酢飯を作る



7. 巻きすを外し、8等分に切り分ける

