

山菜すし



材料(4人分)

- ・タケノコ……………30g
- ・フキ……………30g
- ・ミズ……………30g
- ・ワラビ……………30g
- ・ウド(山クラゲでもよい)… 30g
- ・皮むき身欠きニシン……………30g
- ・もち米……………0.2合
- ・人参……………20g
- ・生ショウガ……………30g
- ・酢……………大さじ1
- ・酒……………小さじ1
- ・みりん……………小さじ1
- ・塩……………小さじ1

1
山菜は茹でて、2cm位の長さに切る。
人参とショウガは細長く千切りにする。



2
身欠きニシンに熱湯をかけ、酒をふりかける。

3
炊いたご飯に酢、塩、みりんと1・2の材料を入れてかき混ぜる。



【ポイント】

好みによって唐辛子を入れるとよりおいしく食べることができます。