

学生の手作りレシピ

ちらし寿司

【1人分:584kcal】



材料(4人前)

米 …………… 400g
 水 …………… 480ml
 <合わせ酢>
 砂糖 …………… 小さじ4
 塩 …………… 小さじ1弱
 酢

<具>
 鶏ひき肉 …………… 100g
 酒 …………… 小さじ1強
 砂糖 …………… 小さじ1強
 しょうゆ …………… 小さじ1強
 干しいたけ …………… 8g
 かんぴょう(乾燥) …………… 8g
 油揚げ……………40g
 水 …………… 60ml
 砂糖 …………… 大さじ1強
 こいくちしょうゆ …… 小さじ4
 にんじん ……………40g
 水 …………… 12ml
 砂糖 …………… 小さじ1/2
 塩 …………… ひとつまみ

<錦糸卵>
 卵 …………… 2個
 塩 …………… ひとつまみ
 油 …………… 大さじ1/2

<トッピング>
 さやえんどう ……………20g
 刻みのり …………… 適量
 甘酢生姜 …………… お好みの量

作り方

<酢飯>

- ①米は洗米し、浸漬、水切りをし、炊飯する。
- ②酢・塩・砂糖で合わせ酢を作る。
- ③炊き上がったご飯に②を混ぜ、酢飯を作る。

<具>

鶏そぼろ

- ①鍋に料理酒・砂糖・醤油を入れひと煮立ちさせ、鶏ひき肉を加えて、そぼろ状になるまで炒める。
- ②かんぴょうはお湯で戻し、食べやすい長さに切る。
干しいたけはお湯で戻し、薄切りにする。
油揚げは薄切りにし、お湯をかけて油抜きする。
- ③人参は千切りにし、水・砂糖・塩で煮含める。
- ④干しいたけ・かんぴょう・油揚げは水・砂糖・醤油で煮る。
- ⑤卵は割ほぐし、塩を加え薄焼き卵を焼く。
食べやすい長さ(4等分くらい)に切り、千切りにして錦糸卵にする。
- ⑥さやえんどうは千切りにし、色よく茹でる。
- ⑦甘酢生姜は5mm幅に切る。

<盛り付け>

酢飯に鶏そぼろ、③、④を混ぜ合わせ、皿に盛る。
 錦糸卵、さやえんどう、刻みのりを飾り、甘酢生姜を添える。

~POINT~