

6色ちらし



見た目の華やかさがお弁当に最適です…。

材料（2人分）

米	1と1/2カップ	
水	1と1/2カップ	
酢	大さじ2と1/2	
昆布	5cm	
砂糖	小さじ2	すしめし
塩	小さじ1	
酒	大さじ1と1/2	
みりん	小さじ1	

人参 100g

砂糖	小さじ2
塩	少々
だし汁	適宜

A

蓮根 100g

酢	大さじ2と1/2
砂糖	大さじ1
味醂	大さじ1/2
水	大さじ2

甘酢

生椎茸 4枚

薄口醤油	小さじ2
砂糖	小さじ2
味醂	小さじ1
だし汁	3/4カップ

B

鶏ささみ 4本

酒	大さじ1
塩	少々

絹さや 15枚

甘酢しょうが 適宜

つくり方

- * 人参 … 4cm長さの千切りにし、Aで含め煮にする。
- * 蓮根 … 薄い半月切りにして甘酢につけ、酢ばすにする。
- * 生椎茸 … 石づきをとり、Bで煮てから薄切りにする。
- * 鶏ささみ … 筋をとって2つにそぎ小鍋にいれ、酒と塩を加えてから水をかぶるほどそそいで茹で、そのまま冷ましてから細く裂く。
- * 絹さや … 筋をのぞいて千切りにし、塩少々をまぶして熱湯でサッとゆで、ザルにあげる。
- * 甘酢しょうが … 千切りにする。

錦糸卵



材料

卵 2個
砂糖 小さじ2
味醂 小さじ1
塩 ひとつまみ