

カラフルいなり寿司（12個分）

バラエティーに富んだ具をのせた、運動会や行楽のお弁当におすすめのいなりずしです

（材料）

（すし飯）

米2合

酢大さじ4

砂糖大さじ2

塩小さじ1

白ごま大さじ1

・炊飯時に加える

酒大さじ1

昆布3cm角1枚（またはこぶだしの素小さじ1）

味付け油揚げ（市販のもの12枚）

（牛ごぼうの具）

牛肉100g

ごぼうさがき50g

しめじ30g

生姜千切り3g

しょうゆ、みりん、酒各大さじ2

砂糖大さじ1

（鶏そぼろ）

鶏ミンチ50g

しょうゆ、砂糖、みりん、酒各小さじ2

生姜すりおろし3g

（薄焼き卵）

卵1個

砂糖、みりん小さじ1

塩小さじ1/5

むき枝豆10g

アスパラ1本

にんじん 10 g
ツナコーン缶一缶
貝割れ 5 g
桜でんぶ適量

(作り方)

(すし飯)

- ① 米二合は洗い、炊飯器のすし飯の水加減で昆布、酒大さじ1を入れて炊く
- ② 酢、砂糖、塩をよく混ぜ合わせ、白ごまと一緒に炊きあがったご飯に加え、しゃもじで切るように冷ましながら混ぜ合わせる

(牛ごぼうの具)

- ① ごぼうはさきがきにして水にさらす
- ② 牛肉は5 mmくらいの細切りにする
- ③ しめじは石づきを取っておく
- ④ フライパンに油小さじ1をしき、生姜、牛肉、ごぼう、しめじの順に加えて炒める
- ⑤ 調味料を加え、煮汁がなくなるまでよく炒めてできあがり

(鶏そぼろ)

- ① 小鍋に調味料を入れ、とりミンチを入れてよくほぐす
- ② 加熱しながら煮汁がなくなるまで箸などでかきまぜ、そぼろ状にする

(薄焼き卵) (2、3枚分)

- ① 卵1個に調味料を加え、少量の油を敷いたフライパンで2、3回に分けて薄く焼き、千切りにする

アスパラは塩湯でして斜めにスライスしておく

にんじんは薄くスライスし、ハートのクッキー型で型抜きをする

(いなり寿司) 12個分

- ① 味付け油揚げは煮汁をよく絞る
- ② すし飯を詰め、お好みの具を載せる