

【主食】 手綱寿司

材料 (4人分 2本)

すし飯	300g
人参	100g
A	
だし汁	1/3カップ
塩	小さじ1/5
砂糖	小さじ4
しいたけ	4枚
B	
だし汁	1/3カップ
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1・1/2
えび	4尾
卵	4個
きゅうり	1本(80g)

1人分栄養価

エネルギー 222kcal たんぱく質 10.6g

脂質 2.0g カルシウム 43mg

食塩相当量/1.8g

作り方

- ① 人参は5cmの長さの千切りにし、Aの調味料で煮含める。
 - ② しいたけは薄切りにし、Bの調味料で煮含める。
 - ③ えびは背ワタを取り、殻付きのまま串をさし、茹でて冷まし殻をむいて縦に開く。
 - ④ 卵はよくほぐして薄焼き卵を作る。長さを半分に切り1cm幅に切る。きゅうりは長さを2つに切り、縦に長く薄切りにし、薄い塩水につけてしんなりさせ、水気をふき取る。
 - ⑤ 巻きすにラップを広げ、具の表を下にし斜めに彩りよく並べ、すし飯半分を棒状にして具の中央にのせる。
 - ⑥ 巻きすを両側からもち上げ、突き合わせるようにラップごと巻き、のり巻の要領でしっかり巻き締め整える。巻きすの端に移し側面を平らに整えラップのまま落ち着かせ、型くずれしないようにラップごと切りラップをはがして盛り付ける。
- ※ 【すし飯の作り方】 下記参照



【すし飯の作り方】

4人分

米	2合
水	炊飯器の目盛りより 2,3 mm少なめ
合わせ酢 : 米2合	
酢	大さじ4
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1

- ① 寿司用のご飯を炊く: 米をとぎ炊飯器の2合の目盛りより少なめに入れて炊飯する。
- ② 合わせ酢を作っておく: 塩が溶けにくいので先に酢とよく混ぜて砂糖を加えしっかり溶けるまで混ぜておくのがポイント。
- ③ 炊き立てのご飯をほぐしたりせず、そのまま、バット(又はボウル)にあけ②をしゃもじに伝わせ全体に回しかけ、こねないように、しゃもじを斜めに入れ切るように混ぜご飯をほぐす。全体に混ぜたら、すし飯を広げて団扇で軽くあおぐとツヤが出る。湯気が出なくなり、ほんのり温かいくらいに冷めたら完成。ラップをかけておく。