

# 2016年11月12日一人暮らし応援料理教室レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

## 【メニュー】

## 岡山ばら寿司

<材料> 1人分

[寿司酢]

- ・米酢 15g
- ・三温糖 15g
- ・塩 3g

- ・しいたけ 3g
- ・れんこん 4g
- ・ごぼう 25g
- ・するめいか(生) 20g
- ・にんじん 12.5g
- ・ちくわ 5g
- ・ブラックタイガー 40g

- ・濃口醤油 適宜g
- ・三温糖 適宜g
- ・卵 25g
- ・塩 少々
- ・三温糖 少々
- ・さやいんげん 5g

<作り方>

- ① ごはんを炊いておく。干しいたけは水で戻す。
- ② れんこん・人参は皮をむいてちよう切り。ちくわもちよう切り。ごぼうは皮をむいてささがきにして水にさらす。エビ・イカは皮をむいて適当な大きさ(やや大きめ)に切る。戻したしいたけは薄切りにする。
- ③ しいたけの戻し汁に醤油・砂糖を加え、れんこん・ごぼう・人参・ちくわを煮る。
- ④ 別の戻し汁に醤油・砂糖を加えてしいたけを甘辛く煮含める。(こちらは少し濃いめに)
- ⑤ ③に味が染みたらエビとイカを投入して煮る。
- ⑥ 卵は味付けて、錦糸卵にする。さやいんげんはさっと茹でて斜め薄切りに。
- ⑦ ご飯によく混ぜた寿司酢(1度煮て溶かしておく)を加えてサクサク混ぜ、⑤の鍋の具材の汁気を軽く切って入れる。しゃもじで切るように混ぜ器に盛る。
- ⑧ 錦糸卵・さやいんげんを散らして完成。

※エビとイカは縮むので小さくしすぎない。今回はごちそうのばら寿司です。エ

ピ・イカが無くていいし、野菜も2種類程度でも大丈夫です!翌日のお弁当にすれば綺麗で楽しいランチタイムになりますよ♪

