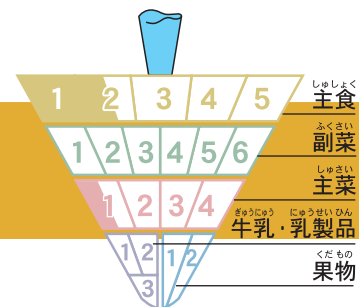


みょうがの押し寿司



主食1.5つ 主菜0.5つ
364kcal 塩分1.3g

準備しよう

●食材 (約18個・6人分)

- ☐ 米 3カップ (450g) ☐ 水 600cc (3カップ)
- ☐ 昆布 (3cm×5cm) 1枚
- ☐ 塩 小さじ1
- 合わせ酢◎ { ☐ 酢 大さじ5
 ☐ 砂糖 大さじ5
- ☐ みょうがの甘酢漬け 80g
- ☐ 卵 3個 ★ { ☐ 砂糖 小さじ2
 ☐ 塩 すこし
- ☐ 油 (いり卵用) 小さじ1
- ☐ みょうがの葉 (または笹の葉) 36枚くらい
(よく洗って水気をふきとっておく)



こめ 米は13ページ
のようにといてね

●食器

- ☐ 皿
- ☐ はし
- ☐ はしおき

●器具 (数が書いてないのは1つです)

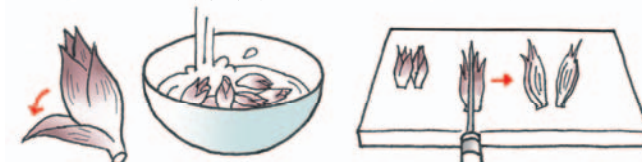


- ☐ 炊飯器 ☐ すしおけ ☐ しゃもじ
- ☐ バット 2 ☐ さいばし
- ☐ ボウル (大・中・小)
- ☐ フライパン ☐ ザル
- ☐ スプーン (大) ☐ 平皿
- ☐ フォーク ☐ 重石
- ☐ ぬれふきん ☐ 計量カップ
- ☐ 計量スプーン (大・小)
- ☐ まな板と包丁 ☐ まな板用すべりどめ

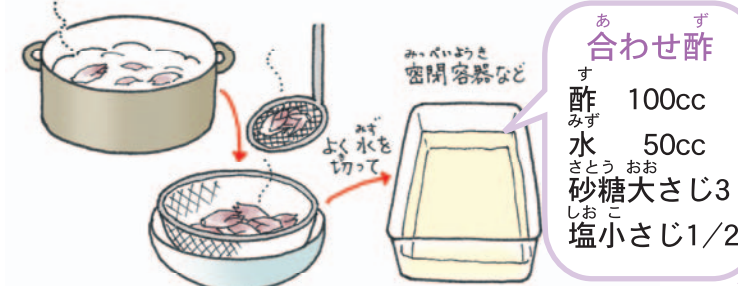
みょうがの甘酢漬けの作り方

みょうが寿司をつくる2〜3日前につくっておこう!

①みょうが100gを洗い、よごれた部分はめくって
とっておく。大きなものは半分に切る



②鍋に湯をわかし、みょうがをサッとゆで、あみ
じゃくして取り出す。合わせ酢に漬け込む

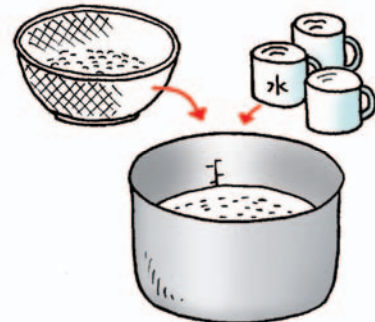


合わせ酢
酢 100cc
水 50cc
砂糖 大さじ3
しお 小
塩 小さじ1/2

さあ、つくってみよう!

めやす 100分 〜	(といて水に ひたす 30分)	ごはんを炊く 50分	すし酢をまぜる 5分	みょうがを刻む 5分	炒り卵をつくる 5分	葉でつつむ 5分	おもし 重石をする 30分	できあがり
------------------	--------------------	------------	------------	------------	------------	----------	------------------	-------

1 内釜にといだお米をい
れ、分量の水を加えて
30分以上ひたしておく



といてすぐ炊くと
しんができることも
あるからだよ

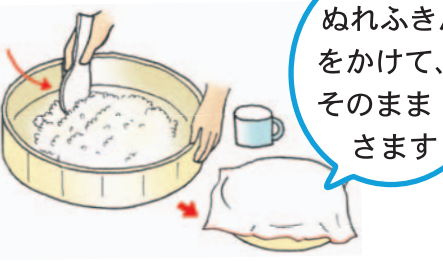
2 炊く直前に、昆布と
塩をいれてスイッチ
をいれる



*炊いてるあいだに◎の
合わせ酢をまぜておく

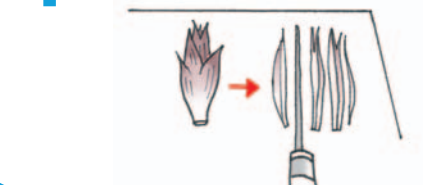


3 炊けたごはんはすしおけに
移し、合わせ酢◎をかけて
切るようにまぜる



ぬれふきん
をかけて、
そのまま
さます

4 みょうがはせん切りにする



5 小ボウルに卵を割り、殻な
どが入ってないか確かめる。
ボウルにいてほぐし、★で味
つけする



フライパンを温め、油をしき、
卵をいれて、まぜながら焼く



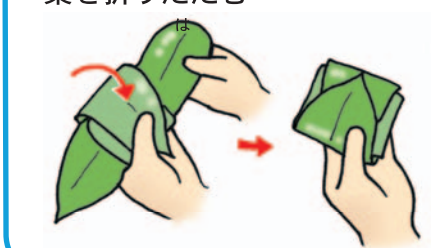
平皿に出して、
フォークで小さくつぶす



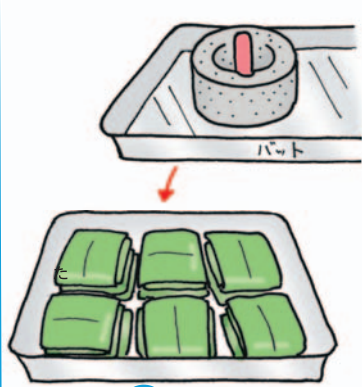
6 みょうがの葉2枚を十字に
置き、かるくにぎったすし
飯60gをまん中にのせる



いり卵とみょうがを上のにせ、
葉を折りたたむ



7 葉の合わせ目を下に
してバットにならべ、
重石 (2kg)をする



30分くらいで
食べられるよ!