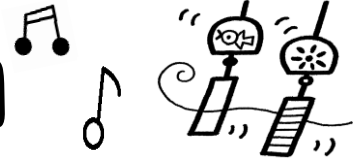


炊飯器や鍋で簡単に！

☆さっぱり炊き込み寿司



【材料】大人2人分、こども1人分

・米	2合
・すし酢	1/3カップ
・醤油	大さじ1
・人参	中1/4本
・油揚げ	1枚
・ひじき	20g
・卵	2個
・胡瓜	1本

【作り方】

- ①米は洗い、ザルにあげておく。
- ②ひじきは水につけて戻しておく。  
油揚げは油抜きして千切りに、人参も千切りに切る。
- ③炊飯器に米とすし酢・醤油を加えて炊飯器の目盛りまで水を加え、②の具は米の上に乗せて炊く。
- ④卵はいり卵を作る。  
きゅうりは小口切りにして塩もみし、水気を絞る。
- ⑤炊き上がったら皿に盛り、④をかざる。

実は簡単？！鍋で炊いてみませんか？

- ①厚手の鍋に米を入れ、調味料と水300ccを入れ、具を上に乗せる。
- ②鍋に蓋をして強火にかけ、沸騰したら弱火で12分炊き、火を止め10分蒸らす。



献立例

さっぱり炊き込み寿司は副菜(和え物・サラダなど)や汁物を組み合わせて！