

箱 寿 し (1箱分)

★材料

【すし飯】

うるち米 3合 … 米は洗って30分浸しておく

昆布 10cm角
砂糖 大さじ1
水 540ml

… ア

合わせ酢

酢 60ml
砂糖 大さじ7 (66g)
塩 小さじ1弱

よく合わせておく

【すしの具】

●干し椎茸 2枚分8g … 戻しておく みじん切り

にんじん 1/2本 … みじん切り

干し椎茸の戻し汁 80cc

砂糖 大さじ1

しょうゆ 大さじ1

みりん 大さじ1

・全部を合わせ、汁がなくなるまで煮つめる。

●卵 1個

水 小さじ1

片栗粉 小さじ1/2

砂糖 小さじ1

塩 少々

サラダ油 少々

・材料をよく混ぜる。

・フライパンに油を少々しき、そぼろ卵を作る。

●ツナ缶 1／2缶

砂糖 大さじ1

薄口しょうゆ 小さじ1

みりん 小さじ1

塩 2g

- ・ツナ缶の油をきって、調味料を合わせて炒める。

●桜でんぶ

緑 1／5袋

赤 1／5袋

●かまぼこ（赤） 1／2本 … いちょう切り

みりん 大さじ1／2

砂糖 大さじ1／2

塩 少々

- ・調味料を合わせ、かまぼこを煮る。

●えんどう 5枚

塩 少々

- ・塩を少々入れたお湯でゆで、冷ましておく。
- ・3ミリくらいの斜めうす切りにする。

★作り方

- ① 洗って30分浸した米にアを入れて炊く。
- ② すし箱と蓋にラップをかけ、合わせ酢をぬっておく。
- ③ 炊き上がった米に合わせ酢をまぶし、しゃもじで切るように混ぜて冷ます。
- ④ 具が煮上がったら、すし飯をラップを敷いた箱に詰め、その上に具を各色とりどりにのせて、押しをする。

（レシピ作成：安城生活改善グループ 長谷部笑子）