

おいしいあんじょうレシピ

安城生活改善グループ（食育推進団体）提供

料理名

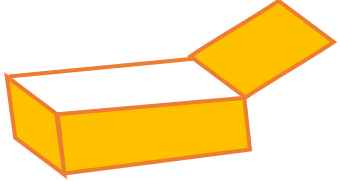
牛乳パックで箱寿司

材料（4人分）

米	2合
【すし酢】	
酢	50cc
さとう	大さじ1
塩	小さじ1/3
でんぶ	大さじ2
いんげん、オクラ	各2本
にんじん	100g
手酢	少々
サラダ油	小さじ1
干しいたけ	4枚
【A】 しいたけもどし汁	150cc
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	ひとつまみ
ツナ	70g
【B】 しょうゆ	小さじ1
砂糖	大さじ1弱
みりん	小さじ1
卵	1.5個
【C】 砂糖	大さじ1
塩	ひとつまみ

作り方

【下準備】
炊いたご飯にすし酢を混ぜ、冷ます。1/2の酢飯にでんぶを混ぜる。干しいたけはもどしておく。手酢を用意する。（押し寿司用）牛乳パックは1面だけ切り込みを入れる。（右図参照）



- ①いんげんのすじを取る。にんじんは1～2mmの厚さに20枚切り、型抜きする。残りのにんじんともどしいたけをみじん切りにする。
- ②型抜きしたにんじんといんげん、オクラを茹でる。いんげん、オクラは食べやすい大きさに切る。
- ③①でみじん切りにしたにんじんとしいたけを【A】で汁気がなくなるまで煮て、残りの1/2の酢飯に混ぜる。
- ④ツナを【B】で汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤卵に【C】を混ぜ、サラダ油を入れたフライパンで薄く焼き、細切りにして、錦糸卵を作る。
- ⑥牛乳パックにラップを敷き、手酢をつけてでんぶ酢飯1/2を押しながら下に敷く（以下箱詰めの際はすべて半量）。
- ⑦⑥の上に④のをせ、③を押しながらのせる。
- ⑧⑦の上に⑤を全体にのせ②を飾る。
- ⑨牛乳パックの蓋でしっかりと押す。もう1パックも同様に詰める。

