

●作ってみませんか【平成26年10月1日号】

## 変わりいなり寿司2種

燕市食生活改善推進委員協議会

燕市食育推進計画より「ご飯を主食とした日本型食生活の普及啓発」

～行楽、おもてなしにも最適。ぜひ新米で作りませんか～

●材料(6人分)

A(幅広油揚げ6枚・だ

し汁380cc・砂糖・し

ょうゆ・酒各大さじ1)、



B(固めに炊いたご飯600g・酢55cc・砂糖大さじ1.5・塩小さじ

1/2)、C(プロセスチーズ30g・柴漬け30g・青じそ3枚)、D(プロ

セスチーズ30g・きゅうり30g・ちりめんじゃこ30g・しょうが少々)

●作り方

①油揚げは半分にし切り口を開き、熱湯をかけて油抜きをする。

／②鍋に、Aの調味料を煮立てて、油揚げを加え落としぶたをし

て15分ほど煮含める。／③Bを混ぜ合わせすし飯を作り、2等

分する。／④C、Dのプロセスチーズは、どちらも小さめの角切り

にしておく。／⑤半分のすし飯に、みじん切りにした柴漬け、干

切りにした青じそ、チーズを加えて混ぜる。6つに丸め、油揚げに包む。／⑥もう半分のすし飯に、みじん切りにしたしょうがと、ちりめんじゃこ、あらみじんにしたきゅうり、チーズを加えて混ぜる。6個に丸め、油揚げに包む。