

# 押し寿司 ①

牛乳パックを使って誰でも手軽に押し寿司を作れます。



## 材料 (4人分)

### 【すし飯】

- 米…3合
- ★ 酒…40cc
- 水…500cc
- だし昆布…5cm

### 【合せ酢】

- 米酢…60cc
- 砂糖…40g
- 塩…9g

### 【ツナ】

- ツナ…小4缶
- (a) 砂糖…大さじ2
- しょうゆ…大さじ2
- みりん…大さじ1
- 酒…大さじ1

### 【錦糸卵】

- 卵…4個
- 砂糖…大さじ2
- 酒…小さじ1
- 油…少々

### 【飾り人参】

- 人参…適量
- だし汁…適量
- 砂糖…小さじ1
- 塩…ひとつまみ

1 米は洗い、30分ほど浸水した後、水を切り、分量の酒、水、昆布を加えて炊く  
合わせ酢を入れ、素早くなじませてから全体をうちわで扇ぐ

★合せ酢は温め、冷ましておく

★しゃもじで切るように混ぜる

### 【ツナ】

ツナ缶を汁ごと鍋に入れて、(a)を入れて炒りつける

### 【錦糸卵】

ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、酒を加え混ぜる  
フライパンに油をしき、うす焼き卵にして千切りにする

### 【飾り人参】

型抜きをしてだし汁で煮る（砂糖、塩を入れる）



2 四角く型取った牛乳パックに酢飯と具材を順番に重ねて入れる

★すみをしっかりと押して入れてください

3 人参や枝豆、きゅうりなどで飾りつける



# 押し寿司②

牛乳パックを使って誰でも手軽に押し寿司を作れます。



## 材料（4人分）

### 【すし飯】

- 米…3合
- ★酒…40cc
- 水…500cc
- だし昆布…5cm

### 【鶏そぼろ】

- 鶏ひき肉…150g
- しょうゆ…大さじ2
- みりん…大さじ2
- 酒…大さじ1
- だし汁…1/2カップ

### 【ひじき煮物】

- 乾燥ひじき…30g(戻して240g)
- 油…大さじ1
- 砂糖…大さじ1
- しょう油…大さじ1
- 酒…大さじ2

### 【合せ酢】

- 米酢…60cc
- 砂糖…40g
- 塩…9g

### 【しいたけ煮物】

- 干ししいたけ…4枚
- 戻し汁…2カップ
- 砂糖…大さじ2
- みりん…大さじ2
- しょう油…大さじ2

### 【いり卵】

- 卵…4個
- 砂糖…大さじ2
- 塩…少々
- 油…少々

### 【飾り人参】

- 人参…適量
- だし汁…適量
- 砂糖…小さじ1
- 塩…ひとつまみ

- 1 米は洗い、30分ほど浸水した後、水を切り、分量の酒、水、昆布を加えて炊く  
合せ酢を入れ、素早くなじませてから全体をうちわで扇ぐ

★合せ酢は温め、冷ましておく

★しゃもじで切るように混ぜる

具材については裏面を参照



- 2 四角く型取った牛乳パックに酢飯と具材を順番に重ねて入れる

★すみをしっかりと押してください

- 3 人参や枝豆、きゅうりなどで飾りつける



# 押し寿司の具材について

材料（4人分）

## 【鶏そぼろ】

鶏ひき肉…150g  
しょうゆ…大さじ2  
みりん…大さじ2  
酒…大さじ1  
だし汁…1/2カップ

## 【ひじき煮物】

乾燥ひじき…30g（戻して240g）  
油…大さじ1  
砂糖…大さじ1  
しょう油…大さじ1  
酒…大さじ2

## 【しいたけ煮物】

干ししいたけ…4枚  
(a) 戻し汁…2カップ  
砂糖…大さじ2  
みりん…大さじ2  
しょう油…大さじ2

## 【いり卵】

卵…4個  
砂糖…大さじ2  
塩…少々  
油…少々

## 【飾り人参】

人参…適量  
だし汁…適量  
砂糖…小さじ1  
塩…ひとつまみ

## 【鶏そぼろ】

- ・フライパンにだし汁と鶏ひき肉を入れ、よく混ぜる
- ・中火にかけ調味料を加え、箸でほぐしながら煮る
- ・煮汁がなくなったら火からおろし、冷ます

## 【ひじき煮物】

- ・中火でよく炒める
- ・調味料を加え20分ほど煮る

## 【しいたけ煮物】

- ・さっと洗い2カップの水につけ皿などにのせて3～4時間おく
- ・かるくしづら軸を取る
- ・小鍋にしいたけを並べ入れ、(a)を入れて落し蓋をして煮る
- ・煮汁がなくなるまで煮て火を止めて冷まし、うす切りにする

## 【いり卵】

- ・ボウルに卵を割りほぐし砂糖、塩を加え泡立てないように混ぜる
- ・フライパンに油をしき、箸でまんべんなくかき混ぜる

## 【飾り人参】

型抜きをしてだし汁で煮る（砂糖、塩を入れる）