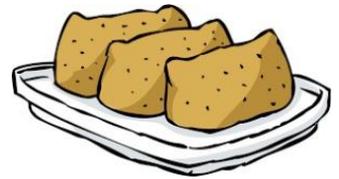


いなり寿司



<材料 4人分>

	精白米	90g
☆	酢	16g
	砂糖	12.4g
	塩	2g
	白ごま	1.6g
	油揚げ(いなり寿司用)	2枚
●	砂糖	9.2g
	しょうゆ	10.8g
	みりん	3.6g

すし飯は優しい味で子ども達でも食べやすいですよ(^ ^)
油揚げは味をみながら炊いてください♪



<作り方>

- ① 米は普通に炊き、ご飯に☆の調味料と白ごまを合わせすし飯を作る。
- ② 油揚げは2つに切り、袋状に開き熱湯をかけて、油抜きをする。
- ③ ②を●の調味料とだし汁を合わせた煮汁で炊く。
- ④ ③が炊けたら火を止め、すし飯をつめる直前まで煮汁に浸して冷ましておく。
- ⑤ ④が冷めたらすし飯を詰める。