

いなり寿司

和食

メイン

材料 (16個分)

米 2合
油揚げ(正方形のもの) 8枚

A

└だし 300cc
└酒 大さじ2
└砂糖 大さじ5
└みりん 大さじ3
└薄口 大さじ3
└濃口 大さじ2

B

└塩 小さじ1
└砂糖 大さじ3
└酢 大さじ3
焼き海苔 1枚
炒りごま 大さじ2



作り方

1. 油揚げを麺棒を転がして中を開いて、三角に切る。
お湯のなかに入れ、お玉等で押しつけるようにして湯がき、ザルにあける。
2. 鍋に、Aを入れ煮立て、油揚げを加え浮かないよう
落し蓋をして中火で10分ぐらい煮てから、そのまま冷ます。
3. 油揚げが冷めたらザルにあけ、汁気を切る。
4. 炊き上がったごはんをボウルに移し、2~3回にわけてBのあわせたものを
回しかけ混ぜてから、うちわ等をつかい混ぜながら冷ます。
(混ぜすぎるとごはんがべとべとするので混ぜすぎない)
5. 冷めたら、焼き海苔をもみほぐして加え、炒りごまもふりかけ混ぜる。
6. 油揚げを開き、5のごはんをつめる。
最後に油揚げの底辺を折りたたむようにする。

所要時間 1時間
主な調理器具 鍋、麺棒、ボウル、うちわ

★<http://cookingforest.net/>★