

3月レシピ紹介

五目ずし



<材料> (4人分)

★すしめしの材料★

米 2合
(普段より少なめの水加減にする)

合わせ酢

酢 大さじ3
砂糖 大さじ2
塩 小さじ2/3

★具の材料★

たけのこ水煮 75g
れんこん 60g
にんじん 30g
干しいたけ 1枚
油あげ 1枚
枝豆 20粒分

A

砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
和風だしの素 小さじ1/2
水 少々

<作り方>

- ① 米はふだんより水を少なめにして、かためにたく。
- ② れんこんとにんじんは皮をむく。
- ③ たけのこ、にんじんはせん切り、れんこんは小さめのいちょう切りにし、変色しないよう水にさらしておく。
- ④ 干しいたけは水でもどして石づきをとり、細切りにする。
- ⑤ 油あげは油抜きをし、細めの短冊切りにする。
- ⑥ 枝豆はゆでて、さやから豆をとりだしておく。
- ⑦ 小鍋にAの調味料と水を合わせ入れ、③と④を中火でふたをして煮る。野菜がやわらかくなったら油揚げと枝豆も加えて全体を混ぜる。
- ⑧ 合わせ酢の材料をよく混ぜ、炊き上がったごはんに混ぜる。ごはんつぶにつやが出てきたら、すしめしにあたたかさが残るうちに⑦を混ぜる。

ひな祭り、卒業、入学、お花見と、春のお祝いの席にぴったりな五目ずしを作りましょう。枝豆のかわりに絹さやを使ってもいいですね。

野菜を飾り切りにしたり、ゆでたえびや錦糸たまご、きざみのりを加えたりすると、より華やかに仕上がります。

