

■混ぜ込みいなりずし

【材 料 (4人分)】

米		2合
昆布 (あれば)		5cm×8cm
油揚げ		2枚
人参		50g (中1/3本)
だし		120ml
砂糖		大さじ1/2
みりん		大さじ1
しょうゆ		小さじ2
合わせ酢	酢	大さじ3
	砂糖	大さじ3
	塩	小さじ1

【作り方】

- ①米を洗って、普通の水加減で炊く。
- ②合わせ酢の材料を器に入れて混ぜておく。
- ③油揚げは1cmの角切り、人参は千切りにして、だし、調味料と一緒に小鍋に入れて火にかける。中火で汁気がほとんどなくなるまで煮る。
- ④ごはんが炊けたら②と③を順番に混ぜてできあがり。(昆布は②を入れる前に取り出す)

◆ ひとくちメモ ◆

昆布があれば、米と一緒に炊飯器に入れて炊くとよりおいしくなります。

