

## ちらし寿司

### 材料

ご飯	4人分
○米酢	大さじ2
○上白糖	大さじ2
○食塩	少々
干し椎茸	3個
かんぴょう	1/3袋(10グラム)
人参	1/4本
◎水	1/2カップ
◎和風顆粒だし	少々
◎みりん	小さじ2
◎上白糖	小さじ5
◎しょう油	大さじ1
絹さや	3枚
卵	2個
●上白糖	小さじ1
●塩	少々
サラダ油	大さじ1
刻みのり	適量

### 作り方

- ① ○印の調味料を手鍋に入れて、砂糖を溶かす。
- ② 炊きあがったご飯をしゃもじで切りながら、①の調味液を少量ずつ加え、調味料が全体に行き渡らせるようにさっくり混ぜる。ご飯を混ぜながら、うちわで仰いであら熱をとる。
- ③ 水で戻した干し椎茸を薄切りにする。
- ④ 水で戻したかんぴょうの水を切り、分量外の塩を振ってよく揉む。しんなりしてきたら、水で洗い1センチ幅に切る。
- ⑤ 人参を千切りにする。
- ⑥ 鍋に④のかんぴょうと◎印の水、調味料を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ⑦ ⑥のかんぴょうが柔らかくなったら、③の椎茸と⑤の人参を加え、更に煮る。
- ⑧ ⑥で加えた人参が柔らかくなったら、味をみてあら熱をとっておく。
- ⑨ 絹さやの筋を取って、千切りにする。沸騰したお湯でサッと茹でる。
- ⑩ ボールに卵と●の調味料を入れ、よく混ぜる。熱したフライパンにサラダ油を敷き、卵液を入れ、薄くなるようにフライパン全体に広げる。火が通ったら、まな板の上に移し広げ、錦糸のように細く切る。
- ⑪ あら熱がとれた②のご飯と汁気を切った⑧の具を混ぜ、味を整える。
- ⑫ お好みの器に⑪のご飯をよそり、⑩の錦糸卵、⑨の絹さや、刻みのりを乗せたら完成です♪