

作ってみよう! 巻きいなり寿司

簡単! 巻き巻きいなり



味付けした油揚げでご飯をくるくる巻きたいなり寿司です。
かわいいひと口サイズに仕上げます。

材料 (作りやすい分量)

1094 油あげ …… 3枚
ご飯 (炊きたて) …… 300g

A だし汁 …… 150ml
砂糖 …… 大さじ2
醤油・みりん
…………… 各大さじ1

B 酢 …… 大さじ2
砂糖 …… 大さじ2
塩 …… 小さじ1/2

作り方

1 油あげは長い辺を1辺残して他の3辺の厚みに包丁で切れ目を入れる。破れないように丁寧に開き、熱湯でさっと湯通ししてザルに上げ、水気をきる。

2 鍋に**A**を煮立て、①の水気を軽く絞って入れる。落し蓋をして弱火で15～20分、途中、上下を返して煮汁がほとんどなくなるまで煮る。煮上がったらバットに移して広げておく。

3 ご飯に混ぜ合わせた**B**を回しかけ、しゃもじで切るようにして混ぜながら手早くあおいで粗熱をとる。3等分して軽くまとめておく。

4 まな板にラップ (約22×30cm) を横長に広げ、その上に油あげの煮汁を軽く絞って縦長に広げる。油あげの手前1cm、奥4cmを残して③のすし飯を平らに押し広げる。手前のラップを持ち上げてしっかり巻いていき、ラップで全体を包んで落ち着かせた後、食べやすく切る。



1094 冷蔵 毎週企画 田中豆腐店

油あげ

2枚入

原料: 遺伝子組換えでない

消費期限: お届け日を含め3日

本体 **178**円
(税込 192円)