

茶巾寿司を作ろう!

～薄焼き卵を焼いてみよう～

2017.8.19



❀ 五目すし飯づくり (今回は作製済み)

材料・分量 (1人分)

飯	米	50g	ひじき	2g	調味料	しょうゆ	10cc	
	水	65g		にんじん		5g	砂糖	4g
	昆布	3cm		油揚げ		5g	酒	3cc
合せ酢	酢	4cc				だし汁	20cc	
	砂糖	4g						
	塩	ひとつまみ						

調理法

- ①米はとぎ、分量の水で浸漬し、昆布も入れて炊きます。
- ②ひじきはたっぷりの水で戻し、3回位水を取り替えてから水気をきっておく。油揚げは油抜きをしてからせん切り、にんじんもせん切りにしておきます。熱したなべに油をしき、ひじき、にんじん、油揚げの順に炒め、調味料を加えて煮ます。
- ③ご飯が炊けたら合せ酢をうち、すし飯を作ります。
水気をきったひじきの煮物 (1/3量) を加え、切るように混ぜて五目すし飯にします。



❀茶巾寿司

材料・分量（1人分）

卵	1個	油	適量
酒	小さじ1	五目ずし飯	50g
砂糖	1g	えび	1尾
片栗粉	2g	三つ葉	1本
水	3cc		



調理法

- ①卵は泡立えないように溶きほし、酒、砂糖、水溶き片栗粉を加えてこします。
- ②卵焼き器またはフライパンに油をしきクッキングペーパーなどを用意し、余分な油を取ります。
①の卵液の1/2量を流し入れ、薄焼き卵を作る。(示範を見てチャレンジ!) 1~2枚作ります。

フライパンで



- ③五目ずし飯を丸く握り、薄焼き卵の中央に置いて茶巾に包む。さっとゆでた三つ葉で結んだら、くぼみにえびをのせ飾る。



薄焼き卵を四角く焼いて、ずし飯を中に入れ、四方をたためばふくさ寿司が出来上がります。

卵焼き器で

