

茶巾寿司を作ろう！

～うす焼き卵でお寿司を味わう～



✿五目すし飯つくり（今回は作製済み）

材料・分量（1人分）

米	50g	ひじき	2g	調味料	しょうゆ	10cc
飯		にんじん	5g		砂糖	4g
水	65g	油揚げ	5g		酒	3cc
昆布	3cm				だし汁	20cc
合						
酢	4cc					
せ	砂糖					
酢	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）

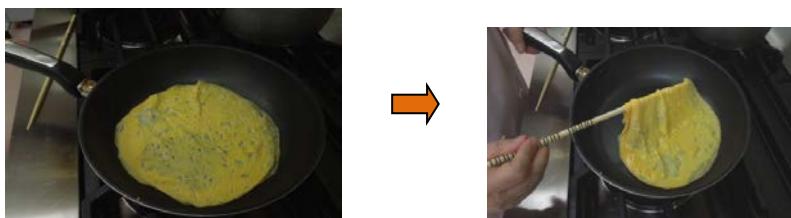
卵	1 個	油	適量
酒	小さじ 1	五目すし飯	50 g
砂糖	1 g	えび	1 尾
片栗粉	2 g	三つ葉	1 本
水	3cc		



調理法

- ①卵は泡立て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。
③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



- ③五目すし飯を丸く握り、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、すし飯を中に入れ、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

