

いなり寿司



いなり寿司 1個分		
鮭いなり寿司	148kcal	食塩相当量0.5g
じゃこいなり寿司	137kcal	食塩相当量0.6g
しば漬けいなり寿司	130kcal	食塩相当量0.4g

材料・下準備 (いなり寿司12個分)

米	2合	A 砂糖が溶けるまでよく混ぜる
酢	大さじ3	
砂糖	大さじ1	
油揚げ	6枚	熱湯をかけ、油抜きをし、半分に切る
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2	B 合わせておく
砂糖	大さじ1	
水	100ml	

【鮭いなり寿司の具 4個分】

鮭フレーク・・・20g
ごま・・・小さじ1

【じゃこいなり寿司の具 4個分】

じゃこ・・・15g
塩昆布・・・小さじ1(2g)

【しば漬けいなり寿司の具 4個分】

しば漬け・・・15g:刻む
大葉・・・3枚:千切り

作り方

- 1 米は少し硬めに炊き、Aを回し入れ、しゃもじで切るように混ぜる。
- 2 耐熱容器にBと油揚げを入れ、上から押さえながらよく染み込ませる。ラップをせず、電子レンジ(600W)で約3分程度加熱し、油揚げを菜箸で上下ひっくり返して、味が染み込むように冷ましておく。
- 3 1の酢飯を3等分に分け、3種類の具の材料をそれぞれ入れて、混ぜ合わせる。
- 4 2の油揚げの中にそれぞれの具を詰める。

