

はこずし す もの ざいりょう ひとりぶん  
**箱寿司とお吸い物の材料(一人分)**

- |   |                        |
|---|------------------------|
| ♪ <sup>はん</sup> パックご飯(150 <sup>ぐらむ</sup> g) | 1 <sup>こ</sup> パック     |
| ♪ <sup>たまご</sup> 卵                          | 1 <sup>こ</sup> 個       |
| ♪ <sup>こんぶ</sup> 昆布の <sup>つくだに</sup> 佃煮     | <sup>てきぎ</sup> 適宜      |
| ♪ スモークサーモン                                  | 1~2 <sup>まい</sup> 枚    |
| ♪ キヌサヤ                                      | 3 <sup>まい</sup> 枚      |
| ♪ <sup>さくら</sup> 桜でんぶ                       | 2 <sup>こ</sup> 小さじ     |
| ♪ <sup>とうふ</sup> 豆腐                         | 1 / 6 <sup>ちょう</sup> 丁 |
| ♪ <sup>かんそう</sup> 乾燥ワカメ                     | <sup>てきぎ</sup> 適宜      |
| ♪ <sup>ず</sup> すし酢                          | 1 <sup>おお</sup> 大さじ    |
| ♪ <sup>かりゅうわふう</sup> 顆粒和風だし                 | 1 / 2 <sup>こ</sup> 小さじ |
| ♪ <sup>さとう</sup> 砂糖                         | 1 <sup>こ</sup> 小さじ     |
| ♪ <sup>しお</sup> 塩                           | <sup>てきりょう</sup> 適量    |
| ♪ <sup>しょうゆ</sup> 醤油                        | 1 / 2 <sup>こ</sup> 小さじ |