

べんとう か すし
～ お弁当に変わらぬいなり寿司～



べんとう とも
お弁当のお供に

ゆ たまご
茹で卵、ミニトマト

ざいりょう こぶん
材料(6個分)

ごはん

ちゃ いっぱい
茶わん一杯

あ す す おお さとう おお しお こ
合わせ酢：酢 大さじ1、砂糖 大さじ1、塩 小さじ1/4

あぶらあ
油揚げ

まい
3枚

にじる のうしゅく おお さとう こ
煮汁：濃縮つゆ 大さじ1～2、砂糖 小さじ1

しょうが
生姜

おやゆび
親指ぐらい

わがらし
和辛子チューブ

てきりょう
適量

ワサビチューブ

てきりょう
適量

つく かん
作り方

1) 【すし飯を作る】ボウルにご飯を入れる。

ごはん あたたか
ご飯が温かいうちに合わせ酢をふりかける。

しょうが き めし い ま
生姜をみじん切りにしてすし飯に入れ、よく混ぜる。

2) 油揚げを半分に切る。

※油抜きをして鍋に入れ、煮汁で煮る。

※油抜き：熱湯をかける または お湯で煮る

油分が多いと煮汁を吸わなかったり油っぽくなってしまう

水分が少なくて味が染み込まないようだったら、水を大さじ2ほ

ど入れる。弱火にして煮汁がなくなるまで煮る。

3) 1) のすし飯を6等分にして油揚げに詰める。口を閉じるときに

からしてきりょう つ と おな し あ
辛子適量を付けて閉じる。ワサビも同じようにして仕上げる。

4) できあがったいなり寿司、茹で卵、ミニトマトをお皿に並べる。