

わさびごまを使ったレシピ

使用した商品



商品詳細を見る



材料

20 個分



米

2 合

■【A】の材料

昆布（3cm角）	1 枚
酒	大さじ 2

■【B】の材料

酢	大さじ 3
砂糖	大さじ 1
塩	小さじ 1/3

油揚げ

10 枚

■【C】の材料

だし汁	300ml
砂糖	大さじ 6
しょうゆ	大さじ 2

鶏ひき肉

150g

ごぼう

40g

にんじん

20g

干しいたけ

2 枚

植物油

大さじ 1

■【D】の材料

だし汁	100ml
しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1
砂糖	大さじ 2

わさびごま

大さじ 2

わさびごま（飾り用）

適量

 作り方

1

米を洗い、分量よりやや少なめの水とAを入れて炊く。

2

炊けたら熱いうちにBを混ぜて冷ます。

3

油揚げは油抜きをして、Cを入れて落し蓋をして、10分ほど煮る。

4

ごぼう、にんじんは千切り、干しいたけは戻して薄く切る。

5

フライパンに油をひき、鶏ひき肉、④を炒め、Dを入れて汁けがなくなるまで炒めて、あら熱をとる。

6

②に⑤、わさびごまを混ぜ、③に詰める。仕上げにわさびごまをふる。