

田舎ごま寿司

あっさりとした煮物とにぎった、どこかなつかしいごまたっぷりのお寿司です。

- * エネルギーは1人分の値です
- * 料理時間は炊飯時間を除く



調理時間 25分

カロリー 337kcal

できあがり 4人分

作り方

- ① 米は普通の水加減より控えめに炊き、すし酢を加えてすしめしを作り、いりごまを加えて混ぜます。
- ② こんにゃくは厚さを半分に切ってから横3つに切り、それぞれを斜め半分に切り、12個の三角形を作ります。さらに、中にすしめしをはさめるように切れ目を入れます。
- ③ 竹の子は縦半分に切り、すしめしがつまやすいように中を包丁でこそげ、干しいたけは水で戻して2~3つのそぎ切りにします。
- ④ だし汁に<A>を加えて煮立て、②と③を煮含めます。
- ⑤ すしめしを一口大にまるめ、しいたけをのせて握ります。こんにゃくは切れ目にすしめしをつめます。竹の子はすしめしをつめてから食べやすい大きさに切り、木の芽を添えます。
- ⑥ 皿に盛り、寿司しょうがを添えます。
※すしめしをつめるときは、竹の子・しいたけの汁気をとります。

材料

米	3カップ
すし酢	90cc
いりごま白	大さじ3
こんにゃく	1枚
竹の子(大)	2本
干しいたけ	8枚
だし汁	2カップ
<A>	
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
木の芽	少々
寿司しょうが	適宜