

みかん寿司



みかん寿司

1人前 **372kcal** (塩1.3g)

● 材料(4人前)

米	2合
水	180cc
みかんの絞り汁	180cc
干し椎茸	3枚
ごぼう	30g
人参	30g
A (砂糖)	大さじ1/2
A (酒)	大さじ1
A (しょうゆ)	大さじ2/3
椎茸のもどし汁	1カップ
みかんの皮	2個分(30~40g)
B (酢)	大さじ4
B (砂糖)	大さじ3
B (塩)	小さじ2/3
白ごま	適量
卵	2個
きぬさや	適量
きざみのり	適量

● 作り方

- ① 米をとぎ、ザルに30分ぐらいあげておく。
米に水とみかんの絞り汁を加え、炊飯器で炊く。
- ② 干し椎茸は水で戻し細く切る。ごぼうはささがきにし、水にさらす。人参はせん切りにする。みかんの皮2個分も細く切る。
- ③ 鍋に椎茸のもどし汁と②のみかん以外の材料を入れ、調味料Aで煮る。その後、みかんの皮を入れ、少し煮て香りづけをする。
- ④ きぬさやは塩ゆでにし細切り、卵2個はうす焼きにし錦糸卵をつくる。
- ⑤ ご飯が炊けたらすし桶に出し、Bを入れ、しゃもじで切るように混ぜ合わせる。
- ⑥ ③の具と白ごまを加え全体に混ぜる。
- ⑦ 皿に盛り、錦糸卵、きぬさや、きざみのりを飾る。