

《材 料》(2人分)

米	1カップ
水	1カップ・大さじ1
酒	小さじ2
出し昆布	8cm
合わせ酢		
酢	大さじ1・1/3
砂糖	大さじ1
塩	小さじ2/5
にんじん	30g
絹さや	6枚
ツナ缶	50g
干しいたけ	1・1/2枚
ごま	大さじ2/3
みりん	大さじ1/3
砂糖	大さじ2/3
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/3
卵	1個
砂糖	小さじ2/3
塩	少々



花ずし



《作 り 方》

米は炊く30分前に洗ってザルにあげておく。

炊き上がったご飯に、合わせ酢を混ぜる。

しいたけは水に戻し、みじん切りにする。

鍋にツナとごまと③とAを入れ汁気がなくなるまで煮る。

卵を割りほぐしBを加えて火にかけて、いり卵を作る。

にんじんは花形にぬいてゆで、絹さやもゆでておく。

牛乳パックを5cm幅に切って型を作っておく。

皿に酢でしめらせた型をおき、すし飯、④、すし飯、⑤の順につめ
牛乳パックの底でふたを作り、のせて型押しし、わくをはずす。

花形にんじんと絹さやを飾る。

