

こんにゃく寿司

《材 料》(4人分)

米	1合
酒	大さじ1/2
水	1・1/3合
昆布	2cm角
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1・1/3
塩	小さじ1/4
にんじん	20g
大葉	4枚
みょうが	1/2個
ごま	小さじ1
おろししょうが	少々
こんにゃく	200g×2枚
しょう油	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ2
だし汁	1・1/2カップ

《作 り 方》

米は分量の水と酒と昆布でたく。

にんじんは粗みじんにして、ゆでる。

炊き上がったごはんに合わせて酢を混ぜずし飯を作る。にんじん、せん切りの大葉、みょうが、しょうが、炒りゴマをまぜて16個に握っておく。

内臓脂肪を
減らすための
献立!



こんにゃくは半分に切り、厚さも半分にしたものを三角形に切る。中に切り目を入れ袋状にする。

5分ぐらいゆでてから調味料で汁気がなくなるまで煮含める。

こんにゃくの粗熱がとれたら③のごはんをつめる。