

# おすすめレシピ

## ●こぎつねずし

かんぱつつか 乾物を使わないおすしなので とても簡単ですよ。

しゅん 旬のきゅうりでさっぱりした味です。



ざいりょう にんびん  
材料 4人分

さい 材	りょう 料	めい 名	ぶん 分	りょう 量	き 切	かた 方	な ど
こめ 米			2合				
すし 酢			酢：大さじ1と1/3	砂糖：大さじ2	塩：小さじ1		
油揚げ			80g		1cm角切り		
みず 水	80ml	みず 砂糖	大さじ1と1/3	しょうゆ しょうゆ	小さじ2	に 煮	ておく
たまご			2こ				
しお 塩	少々	さとう 砂糖	少々	サラダ油	少々	い たまご	で炒り卵にする
きゅうり			1/2本		うすい半月切り	しお 塩	をしてしぼる
ちりめんじゃこ			20g		ねっとう 熱湯	かけ、	さ 冷ます
いりごま			小さじ1				
			<材料写真>				



1 すし酢の材料を電子レンジに20秒ほどかけてよく混ぜておく。

2 煮た油揚げ、炒り卵は冷ます。

3 ごはんが炊けたら、熱いうちにすし酢を混ぜ合わせる。

※うちわであおいで冷ますとぴかぴかのごはんになるよ。

4 3のすし飯に2ときゅうり・ちりめんじゃこ

いりごまを切るように混ぜ合わせてできあがり。

