



## 【 ちらし寿司 】

<分量（お米2合分）>

お米	2合
だし昆布	1.5g
高野豆腐	15g
にんじん	40g
干しいたけ	5g
水	150g
砂糖	大さじ1
うすくち醤油	小さじ2と1/2
三度豆	25g
ちりめんじゃこ	20g
ホールコーン	30g
☆ 酢	大さじ3と2/3
☆ 砂糖	大さじ2
☆ 塩	小さじ1/2
桜でんぶ	5g

<作り方>

- ①お米は、だし昆布を加えて少しひかえめの水加減で炊く。
- ②干しいたけと高野豆腐は水で戻しておく。
- ③ ②とにんじんをみじん切りにする。
- ④鍋に水・砂糖・醤油を入れて、③の具を煮合わせる。水分が多ければ、ザルにあげて汁気をきっておく（水のかわりに、しいたけの戻し汁を使っても良い）。
- ⑤三度豆は小口切りにして塩ゆでする。
- ⑥ちりめんじゃこは、さっと湯通しする。
- ⑦ホールコーンをゆでる。（※冷凍品の場合）
- ⑧ ☆の調味料で合わせ酢を作り、炊いたごはん混ぜる。
- ⑨ ⑧の酢めしに④～⑥の具材を混ぜ合わせ、コーンと桜でんぶを飾りつければ、できあがり！



### 桜でんぶってなあに？

魚の皮や骨を取り除き、乾燥させてそぼろにしたものです。ピンク色で楽しさや幸せな気持ちを演出する名脇役になっています。

