

春の彩り♡

えんどうのカップ寿司

食材は4～5人分

| | |
|---------------|-------|
| 米 | 2合 |
| 水+茹で汁 | 360cc |
| 酒 | 大1 |
| 昆布 | 5cm角 |
| えんどう豆 | 正味80g |
| 塩 | 小1/2 |
| 薄味寿司酢 | 1/4C |
| 焼きへしこ・海老天ぷら | |
| ゆで卵・ポテトサラダ | |
| 人参甘煮・ソースかつ | |
| ミディトマト・ゆでエンドウ | |
| きゅうり・レタスなどの野菜 | |
| いちご・マヨネーズ・のり | |

<下準備>

- ・米は洗って30分位浸水する。
- ・えんどう豆はさやからだして洗い、塩をまぶして2カップの湯で茹でる。茹汁ごとボウルに移して冷水で冷やす。茹汁はご飯を炊くときに使う。
- ・へしこはフライパンでさっと焼いて細かくほぐす。

<作り方>

- ☆ 米に水(えんどう豆の茹汁に水を足す)と酒・昆布を入れて普通に炊く。
 - ☆ 炊き上がったご飯に甘酢を加える。
 - ☆ カップやグラス器に野菜やご飯、おかずの具を盛り付ける。
- * 黒米を加えて炊いたご飯に酢を合わせると彩りの良い酢飯になるよ

薄味寿司酢(作りやすい分量)

| | |
|----|-----|
| 酢 | 1C |
| 砂糖 | 80g |
| 塩 | 小1 |

- ☆ 全部を混ぜ合わせる。

薄味寿司酢はほかにも酢の物や和え物、炒め物に便利な常備調味料になる。