



# お手軽なり寿司

すし揚げの作り置きをしておくと、うどんや煮物などに活用でき、たんぱく質を手軽にとることができます。



## 材 料 16個分

米	2合	油揚げ	8枚
水	330ml	砂糖	大さじ4
昆布	10cm角1枚	しょうゆ	大さじ2と1/2
白ごま	大さじ2	出汁	200ml
すし酢	100ml	甘酢生姜	適量

## 作り方

### すし飯)

- ① お米はすし用にやや硬めに炊き上げ、すし酢を回しかけて混ぜ、冷ます。白ごまを加えてさっくり混ぜる。

### すし揚げ)

- ② 油揚げは半分に切り、熱湯で油切りをする。
- ③ フライパンに出汁、砂糖、しょうゆを入れ、②の油揚げを入れて、蓋をして8分弱火で煮、ひっくり返して4分煮て冷ましておく。
- ④ すし飯、すし揚げが冷めたら、すし飯を1個35gくらいずつ取り分け、楕円に握り、すし揚げの切り口を広げて包む。
- ⑤ お皿に盛り付けて、甘酢生姜を添える。