

こいのぼい寿司

材料（子ども4人分）

米	200g
水	260cc
だし昆布	3g
（合わせ酢）	
米酢	大2杯
砂糖	大1+大1/3杯
塩	小1/3杯
人参	20g
たけのこ	40g
干しいたけ	小2枚
だし汁	1カップ
薄口しょうゆ	大1/2杯
砂糖	大1杯
しらす干し	大1杯
白ごま	大1杯
（薄焼き卵）	
卵	2個
塩	少量
植物油	少量
さやえんどう	8枚
さくらでんぶ	少量
焼きのり	少量

- ① 米は洗って水加減し、昆布を入れて30分程度つけ、そのまま炊飯する。
- ② 干しいたけは戻し、粗いみじん切りにする。
- ③ 人参、たけのこは粗いみじん切りにする。
- ④ 鍋にだし汁をわかし、しょうゆ・砂糖と②③を入れ、煮汁がなくなるまで柔らかく煮る。
- ⑤ 合わせ酢を合わせておく。
- ⑥ さやえんどうのすじをとり、さっとゆがき、三角形になるように切る。



- ⑦ しらす干しは湯通ししておく。
- ⑧ 炊き上がったご飯をすし桶（ボールでもOK）に移し、熱いうちに合わせ酢を混ぜ合わせる。さらに水気を絞った④⑦、白ごまを入れて混ぜる。
- ⑨ 1人分の寿司めしを大・小になるように取り分け、手に酢（分量外）をつけて俵型に握り、器にのせる。
- ⑩ ⑨に薄焼き卵を巻き、さやえんどうを飾ってうろこをつくる。眼の形に切り抜いた焼きのりとさくらでんぶを飾る。



☆子ども1人分の栄養量☆

エネルギー：268kcal たんぱく質：7.7g
カルシウム：41mg 塩分：1.2g

※大人は、子ども分量の1.5倍程度が目安です。

家族で一緒に作ると、楽しさも美味しさもアップしますよ♪

