

にぎやか おすしプレート

いなりずし

いなりずし 12コぶん

あぶらあげ ... 6まい

すめし ... 2カップぶん

ちゅうみりょう

A (だしじょう ... 1カップ
きびだま ... おおすし1
みりん ... 1/4カップ
しょうゆ ... おおすし2

B (だしじょう ... 1/2カップ
きびだま ... おおすし2
しょうゆ ... おおすし1

2008. 9. 13



つくりかた

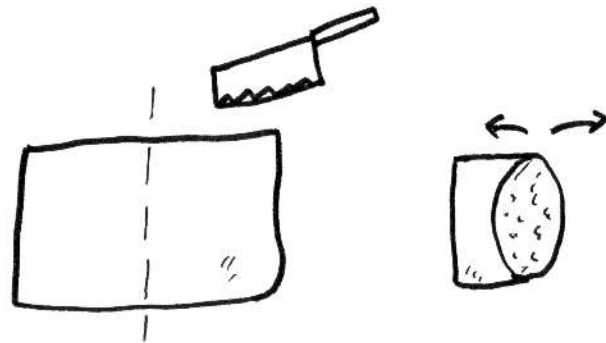
1. ちゅうみりょう、A、Bをそれぞれあわせておく
2. あぶらあげのあぶらぬきをする
3. 1:3 → さます
4. すめしをつめる

1. ちょうみりょう. A. Bを それぞれ. あわせる

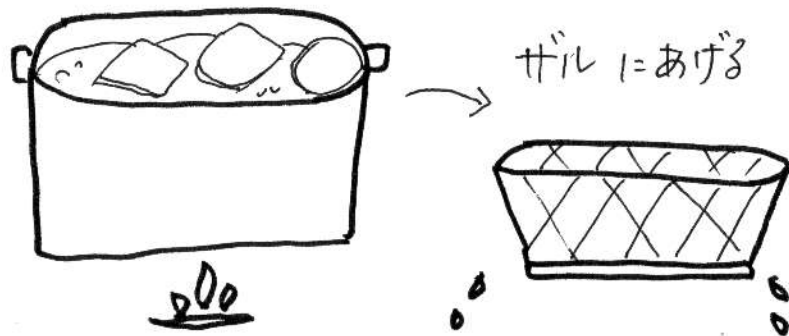


2. あぶらあげの あぶらぬきをする

はんぶんにして. 切る



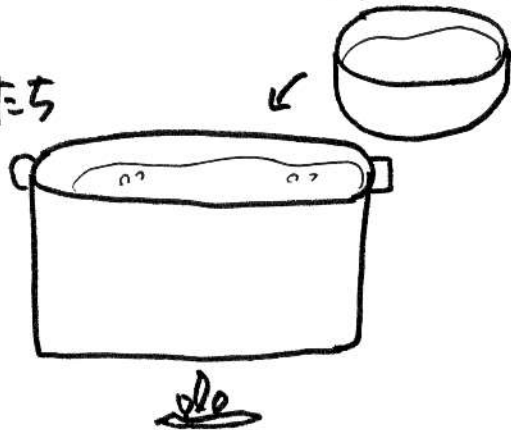
おゆで 3分間 ゆでる



3. にる

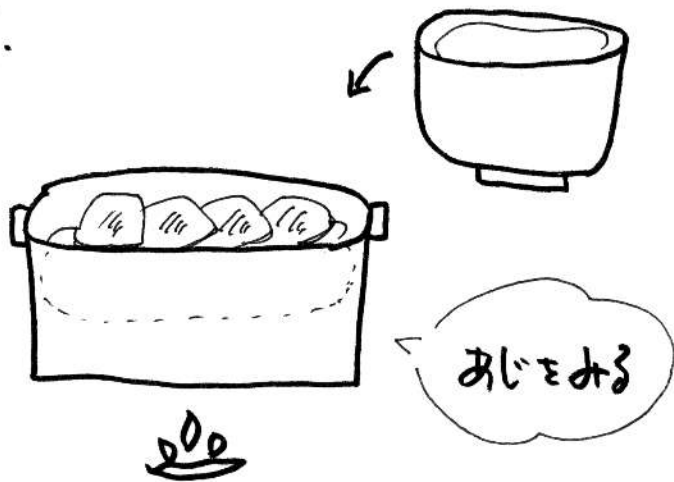
ひとにたち

Aのちほうみりょう



ついで.

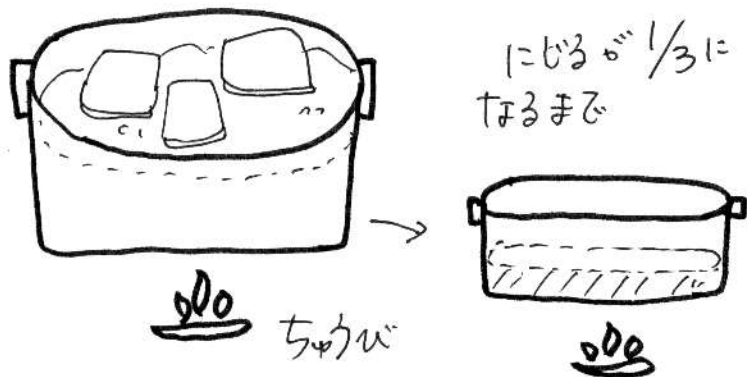
Bのちほうみりょう



あぶらあげをいれる。

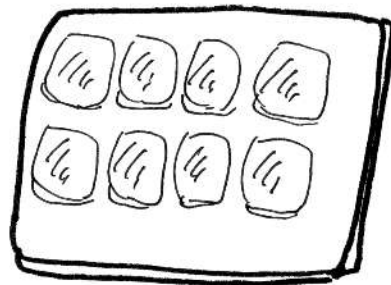
ひらげ

上.下をかえす。



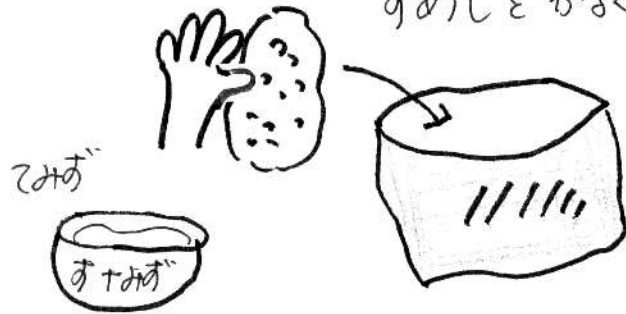
にじるをなくするまで. にる.

ハットヤあつらにひらげて. 下す

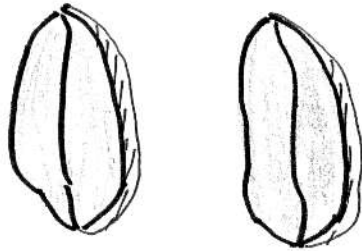


4. すめしをつめる

すめしをかるくにぎって、いれる

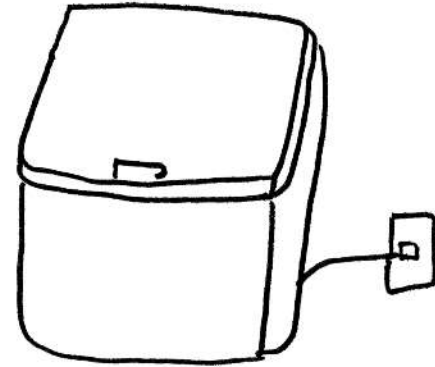


かたちをととのえ子。



※ すめし

ミキサーでたいて。



あわせすをませる

