

たけのことのらぼう菜の五目寿司



材料(4人分)

たけのこ(下ゆでをしたもの)	中くらい1本
にんじん	中1/2本
しいたけ	4~6個
れんこん	5センチくらい
高野とうふ(細かく切ってある物)	1/2袋
砂糖	大さじ3
しょう油	大さじ3
みりん	大さじ1
水	1/2カップ
のらぼう菜	1/2袋(8~10本くらい)
白だし	大さじ1/2
しょう油	少々
卵	1個
砂糖・塩	適量
米	3合
市販の寿司酢	袋の表示通り
白ゴマ	適宜



作り方

- ① 米をお寿司用に少し固めに炊く。
- ② 炊きあがったら寿司酢を混ぜ合わせておく。
- ③ のらぼう菜は色よく茹でて、2センチに切り、白だし大さじ1/2、
 しょう油少々であえておく。
- ④ 卵をときほぐし、砂糖・塩適宜を入れて薄焼にし、錦糸卵に切る。
- ⑤ れんこんはいちょう切りにし、酢水につけておく。たけのこは3、4センチくらい、
 人参は4センチくらいの千切り、しいたけは薄切りにする。
- ⑥ 鍋に砂糖大さじ3、しょう油大さじ3、みりん大さじ1、水1/2カップをあたため、
 ⑤の具材と高野とうふを入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑦ ⑥と寿司飯を混ぜあわせる。
- ⑧ のらぼう菜の2/3も混ぜ合わせ、残りののらぼう菜、錦糸卵を
 トッピングで盛りつけて、お好みで白ゴマをかける。