

せとか寿司

エネルギー：249kcal(1人分・お茶碗1杯180g)



* 作り方 *

せとか1つは横半分に切り、汁を搾る。
その搾り汁に酢、砂糖、塩を加え、寿司酢を作る。
もう1つのせとかは丁寧に皮を剥き、実だけにする。
干し椎茸は2カップの水で戻しておき、れんこんは薄くスライスして寿司酢に漬けておく。

椎茸の戻し汁に砂糖、醤油を加え、混ぜた調味料を鍋に入れ、薄くスライスした椎茸、にんじん、れんこんを加え、あくをとりながら、汁気がなくなるまで煮る。

炊き上がったご飯に の寿司酢、 の具材を加え、しゃもじで切るようにして混ぜ合わせる。

器に絹さや、せとかの実を盛り付ける。
お好みで木の芽を加えて、出来上がり。

* 材料と分量 * (分量は4人分です)

せとか	2個
にんじん	80g
干し椎茸	4枚
れんこん	100g
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ2
椎茸戻し汁	1・1/2カップ
酢	せとか汁と合わせて90cc
砂糖	60g
塩	18g
ご飯	3合
木の芽	少々
絹さや	8枚

