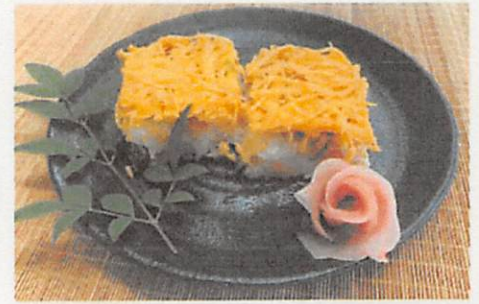


「GKO ～時短・カンタン・大村ずし～」

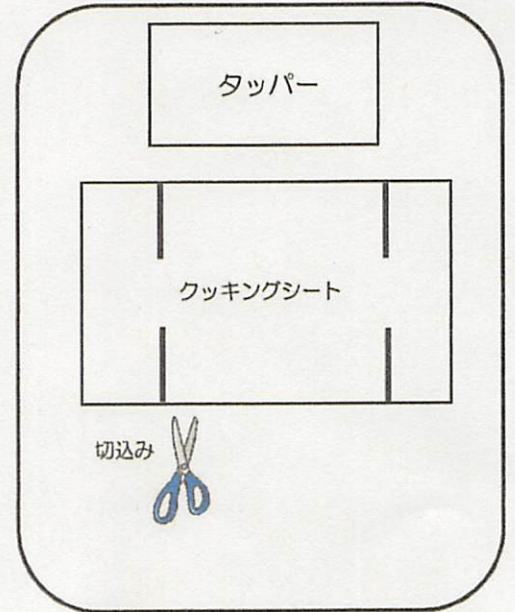
(材料)

- すし飯
- ・米2カップ (340g) (または御飯 750g)
普通炊飯でよい
 - ・(市販の) すし酢 60cc
 - ・はちみつ 2g (大匙1)
 - ・昆布 3cm角



- 具材
- ・干し椎茸スライス 6g
 - ・かんぴょう 6g
 - ・(市販の) ささがきごぼう 40g
 - ・人参 40g
 - ・鶏ひき肉 100g
 - 酒 大さじ1
 - ・色かまぼこ 40g
 - A
 - 砂糖 大さじ4
 - みりん 大さじ2
 - 酒 大さじ2
 - 濃口しょうゆ 大さじ3
 - 椎茸の戻し汁 大さじ2

- 錦糸卵
- ・卵 3個
 - B
 - みりん 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1弱
 - 水溶き片栗粉 大さじ2/3



- (作り方)
- ①市販のすし酢にはちみつを入れてよく溶かし、昆布を浸けておく。
 - ②御飯に①をしゃもじにあてながら回しかけ、粘りがでないように切るように混ぜてすし飯を作る。
 - ③次の材料はそれぞれの作業後、ラップをして電子レンジ (600wの場合) へ。
 - ★干しシイタケ → はさみで1cmにカット後、たっぷりの水でレンジ約3分。その後、水気をしぼる。
 - ★かんぴょう → 塩もみして水洗い後、ひたひたの水でレンジへ。
半透明になったら水気をきって5ミリほどにカット
 - ★鶏ひき肉 → 酒をふりかけてほぐし、レンジ1～2分。
 - ★人参 → 3cmほどの細切り
 - ★ささがきごぼう → 包丁でさらに細く切る。
 - ★色かまぼこ → 1cm角に切り、ひたひたの水でレンジへ1分。
取り出して水気を切り、市販のすし酢少々をかける。
 - ④③の材料の色かまぼこ以外の材料を水気をとって耐熱ボウルに入れ、Aの調味料を加えてラップし、4～5分レンジにかける。途中で一度かき混ぜる。
 - ⑤卵を溶き、調味料Bを加えてよく混ぜる。薄焼き卵を焼き、冷めたら細く切り錦糸卵を作る。
 - ⑥タッパーにクッキングペーパーを敷く。
 - ⑦②のすし飯の半量を敷き詰め、強く押し、④の水気を軽く切り半量を敷き詰める。
 - ⑧さらに残りのすし飯のをせて押さえ、具と色かまぼこ、その上に⑤の錦糸卵を広げ、強く押す。
 - ⑨型から取り出し、5～6cm角に切る。

} 水+酒少々と一緒にレンジ5分