

もろこ寿司 (6人分) (12×21×5.5cmの箱寿司の型1箱分)

- もろこ・・・・・・・・・・・・・・・・100g
- しょうが・・・・・・・・・・・・15g
- A
 - しょうゆ・・・・・・・・・・・・30cc
 - 砂糖・・・・・・・・・・・・40g
 - 酒・・・・・・・・・・・・大さじ1
 - みりん・・・・・・・・・・・・大さじ1
- B
 - 米・・・・・・・・・・・・2.5カップ
 - 水・・・・・・・・・・・・2.5カップ
 - 酒・・・・・・・・・・・・大さじ1
 - 昆布・・・・・・・・・・・・5cm
- C
 - 酢・・・・・・・・・・・・50cc
 - 砂糖・・・・・・・・・・・・50g
 - 塩・・・・・・・・・・・・小さじ1/2(3g)

ハラシ

- ① 新鮮なもろこを冷水でよく洗いザルにあげる。しょうがはせん切りにする。
- ② Aの調味料を鍋に入れ沸騰させ、もろこしょうがを少しずつパラパラと入れ、煮えたったら弱火で煮詰め、佃煮風に煮つける。
- ③ Bで炊飯し、Cの合わせ酢で寿司飯を作る。
- ④ 箱寿司の型を水でぬらし、底板に合わせたハラシを敷いたものを用意する。
- ⑤ ④に③の寿司飯を入れ、平らにし、その上に②のもろこを一面に並べる。
- ⑥ ⑤の上にハラシをかぶせ、蓋をして押しをし、2～3時間おく。
- ⑦ 型からはずし、12等分に切り、器に盛る。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄分	食物繊維
	336kcal	7.6g	1.3g	1.4g	150mg	0.9mg	0.5g