

# 花ちらし寿司

エネルギー：495.26kcal (1人前)  
食塩相当量：3.07g (1人前)



妙義ナバファーム公式サイトで  
おいしいきのこレシピ続々更新中!

ナバファーム  
navafarm.com

検索

酢飯に混ぜる具は一緒に煮てしまうので手間がかかりません。具の種類は多くなくても干しいたけの旨みで十分美味しく、驚くほど簡単です。

料理 近藤由香子

## ■材料 3~4人分

	干しいたけ(水戻し・薄切り).....	小10枚(戻したものの100g)
	人参(2cm長さ・棒切り).....	50g
	れんこん(いちょう切り).....	50g
A	干しいたけの戻し汁.....	250g
	砂糖.....	大さじ1・1/2
	しょうゆ.....	大さじ1
	塩.....	少々
B	卵(溶く).....	小10枚(戻したものの100g)
	砂糖.....	大さじ1・1/2
	塩.....	50g
	油.....	50g
	米.....	250g
	すし酢(市販のもの).....	大さじ1・1/2
	お好みの具(いくら、えびなど).....	大さじ1

## ■作り方

- 鍋にAを入れてアクを取りながら中火で汁気が少し残るぐらいになるまで煮る。
- フライパンを熱し油を薄く塗り、混ぜたBをフライパンに薄く流し入れ、数回に分けて薄焼き卵を焼く。冷めたら5cm幅ぐらいに揃え、細切りにする。
- 米を炊きボウルにあげてほぐし、すし酢を加え、切るように混ぜたら
  - ①を加え混ぜたら器に盛る。
- ③の中央に②をのせ、お好みの具をちらす。

Point!

すし酢がない場合は、酢50ml、砂糖25g、塩10gを混ぜてご飯に加えます。

