

うまいレシピ 絹さやのちらし寿司

色鮮やかに茹でた絹さやとちりめんじゃこがたっぷり入った、ちらし寿司。みそ汁や煮物の彩りに使われる脇役のイメージが強い食材ですが、独特の食感と彩りを楽しんでいただけます。お寿司は、生の具材さえ使わなければお弁当にも最適なメニュー。すし飯の酸味が食欲をそそるうえに、ラクに華やかなお弁当を作ることができますよ！



材料(2合分) 調理時間10分 (ごはんを炊く時間はのぞく)

米 2合

すし酢 100CC

絹さや 20個 塩 少々

【炒り卵】

卵2個 砂糖小さじ1 塩小さじ1/4 油小さじ2

ちりめんじゃこ 30g

とろろ昆布 適量

炒り白ごま 大さじ1

【作り方】

1. 米は炊く30分前に洗ってザルに上げ、炊飯器の目盛りより若干少なめの水加減にして炊く。
2. 絹さやはヘタをちぎり、内側の太いスジをスーッと下に引いて取り除く。
3. 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩少々を加え、絹さやをいれ、1分ゆでる。火が通ったら湯から取り出し、ザルにあげ冷ました後に、斜めにカットします。
4. ボウルに卵、砂糖、塩を入れて溶きほぐす。フライパンを中火にかけて油を熱し、溶いた卵を流し入れ、菜箸で手早くかき混ぜて炒り卵を作る。
5. ごはんが炊き上がったたら、飯台か大きめのボウルにあげ、すし酢をまわしかけ、しゃもじでさっくりと混ぜる。
6. ごはんがほぐれたら絹さや、炒り卵、ちりめんじゃこ、とろろ昆布適量、炒り白ごまを加えて混ぜ合わせる。

