

料理名 いなりずし



栄養価(1個当り)	
エネルギー(kcal)	86
たんぱく質(g)	2.9
脂質(g)	3.0
カルシウム(mg)	27.5
マグネシウム(mg)	15.8
鉄(mg)	0.3
亜鉛(mg)	0.4
レチノール活性当量( $\mu$ g RAE)	0
ビタミン B1(mg)	0.01
ビタミン B2(mg)	0.01
ビタミン C(mg)	0
食物繊維(g)	0.2
食塩相当量(g)	0.5

材料	分量 (12個分)	調理法
酢飯*	360g	①寿司用油揚げを半分に切り、麺棒でころがし、中を開いて袋にする。 ②煮立った湯の中で5分くらいゆでて油抜きをし、ザルに取る。 ③だし汁に調味料を加え、落とし蓋をして、強めの中火にかける。煮立ったら中火にして汁気が少し残る程度に煮含める。 ④油揚げを冷まし、軽く絞っておく。 ⑤酢飯を卵大に軽くにぎり、油揚げに入れる。 ※回して向きを変えながら詰めると、偏りなく詰められる。 ⑥バランの上にきれいに盛り付ける。
寿司用油揚げ	6枚	
醤油	13ml(大さじ1弱)	
塩	3g(小さじ1/2)	
砂糖	18g(大さじ2)	
みりん	15ml(大さじ1)	
だし汁*	200ml	
		*酢飯 米2合(360ml・300g)に水320mlを加えて飯を炊き、合わせ酢(酢120ml、砂糖40g、塩5g)を加えて混ぜる。
		*だし汁 水500mlを沸かし、かつおぶし5g(1%)を加え、2、3分間弱火で煮た後、ざるでかつおぶしをこす。