

# えごまとツナのちらし寿司



【材 料】 \* \* \* \* \*

4人分

- ・ ご飯 560g (1.5 合)
- ・ えごま 大さじ 1~2

《すし酢》

- ・ 塩 小さじ 1/2
- ・ 砂糖 小さじ 1
- ・ 酢 大さじ 1 (市販のものでもよい)

《錦糸卵》

- ・ サラダ油 少々
- ・ 片栗粉 小さじ 1
- ・ みりん 小さじ 1
- ・ 卵 2 個

《人参煮》

- ・ 人参 60g
- ・ 水 80cc
- ・ 薄口しょう油 小さじ 2
- ・ みりん 小さじ 2



【下ごしらえ】

えごまをフライパンに入れる。弱火にかけ、香ばしく炒る。

すし酢の調味料を合わせる。

人参は 3~4cm 幅の千切りにする。

ツナ缶の油をきる。

## 【作り方】

### 《錦糸卵》

- ①ボウルに片栗粉・みりんを入れ、混ぜる。卵を割り入れ、溶きほぐす。
- ②フライパンにサラダ油を薄くひき、卵液の半量を流し入れる。表面が乾いたら裏返す。同様にもう1枚焼く。
- ③冷めたら、長さを半分に切り、千切りにする。

### 《人参煮》

鍋に人参煮の材料を全部入れ、火にかける。汁けがなくなり、柔らかくなるまで加熱する。


### 《ツナ味噌》

- ①フライパンにツナ味噌の材料を全部入れ、火にかける。
- ②沸騰したら火を弱め、3~4分焦がさないように煮詰める。

## 【仕上げ・盛り付け】

- ①温かいご飯にすし酢を加え、切るように混ぜる。
- ②えごま・人参煮・ツナ味噌を加え、均一に混ぜる。
- ③器に盛り付け、錦糸卵をのせる。

\*トッピングは、お好みで蒸しえび・絹さや・カイワレ・にんじん・刻み海苔など…

 飛騨市薬草ビレッジ構想推進プロジェクト



web



facebook



instagram