

ひじきと山菜のちらし寿司の素

調理はカンタン

4Step

＼作り置きができて便利～!／

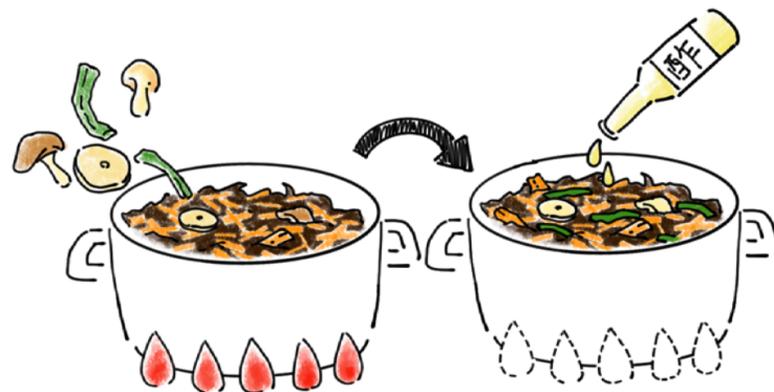
1 山マス伊勢ひじきは、たっぷりの水でもどし、数回洗い、ザルに上げておきます。



2 1と干切りにしたにんじんとAを鍋に入れ、にんじんが柔らかくなるまで煮ます。



3 山菜ミックスは、ザルに上げてサッと洗って水を切り、2の鍋に加えます。汁気が無くなるまでしっかり煮詰め、火を消してから酢を加えます。



4 ごはんの重さの20%量の「ちらし寿司の素」とごはんを合わせれば、美味しい「ひじきと山菜のちらし寿司」のでき上がり!

例

たとえば、2人前300gのごはんには、60gの寿司の素を混ぜればOK!

- 材料(ごはん60~70杯分)
- 山マス伊勢ひじき 1袋または35g
 - 山菜ミックス 1袋または1kg
 - にんじん 1本
 - だし汁 2カップ
 - 白だししょうゆ 100cc
 - A 砂糖 150g
 - みりん 大さじ4
 - 塩 小さじ3
 - 酢 200g

