

# 釜揚げしらすのおいなりさん

旬の釜揚げしらすをたっぷりのせた、タルトみたいな丸いおいなりさん。

調理時間  
40分

1人当り  
585kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



## ●材料 (2人分)

- 釜揚げしらす…………… 80g
  - 油揚げ…………… 4枚
  - 硬めに炊いた温かいごはん…………… 2膳分
  - れんこん (小さいもの) …… 1/2節
  - 酢…………… 適宜
  - にんじん (薄切り)…………… 8枚
  - さやいんげん…………… 8枚
- A
- だし汁…………… 120ml
  - 砂糖…………… 小さじ2
  - しょうゆ、酒…………… 各大さじ1



- B
- 酢…………… 大さじ1
  - 砂糖…………… 小さじ2
  - 塩…………… 小さじ1/3
- C
- 酢…………… 大さじ1
  - 砂糖…………… 大さじ1
  - 水…………… 大さじ1

## ●作り方

- 油揚げは半分に切り、中身を広げる。熱湯で2分ほど茹で、油抜きをする。鍋にAを沸かし、油揚げを入れ、中弱火で汁がほぼなくなるまで煮る。途中で一度上下をひっくり返す。
- 温かいごはんに、合せたBを加え、切るようにして混ぜる。
- れんこんは穴の間を切り込み、花形に切る。8枚にスライスし、酢水(分量外)にさらす。酢を加えた熱湯でサッと茹で、混ぜたCに漬け、冷ます。
- にんじんは花形で抜き、サッと茹でる。筋をとったさやいんげんも同じ湯で続けて茹で、斜め半分に切る。
- 油揚げは端を内側に折り込み、丸くなるように形作りながら酢飯を詰める。上に釜揚げしらすを盛り、れんこんとにんじん、さやいんげんをのせる。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る