

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

- ① 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。
- ② 温かいごはんに、合せたBを加え、切るようにして混ぜる。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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