

佐賀のご当地グルメ「シシリアンライス」と海鮮のトッピングで
ご馳走感のあるいなり寿司に!

シシリアンいなり寿司、海鮮サラダいなり寿司



ポイント アドバイス

いなり寿司は、酢飯を30gずつ16等分
しておくと作りやすいです。



材料(4人分(16個分))

酢飯	480g	㊸トッピング、海鮮サラダ材料	
味つきいなりあげ	16枚	カニカマボコ	2本
茹でブロッコリー	3~4房	刺身用ゆでタコ	50g
マヨネーズ、乾燥パセリ	適宜	ピクルス	15g
㊸トッピング、焼肉材料		マヨネーズ	大さじ2(28g)
牛こま肉	100g	砂糖	小さじ1
焼き肉のタレ	大さじ1		
サラダ油	小さじ1		



作り方

- 1) トッピング用の焼肉を作ります。牛こま肉を1cm位の幅に切ってボウルに入れ、焼き肉のタレを絡めます。フライパンにサラダ油を引いて中火にかけて炒めます。色が変わったら別のボウルに入れておきます。
- 2) トッピング用の海鮮サラダを作ります。カニカマボコは1cm幅に切りまします。刺身用タコとピクルスはみじん切りにします。ボウルに入れてマヨネーズ、砂糖を混ぜます。
- 3) いなり寿司を作ります。味つきいなりあげを開き、酢飯30gを詰めて容器に並べます。
※手を酢水で予め湿らせておきます。
- 4) いなり寿司にトッピングをします。シシリアンいなり寿司は、1cm角位に切ったブロッコリーと焼肉のをのせます。海鮮サラダいなり寿司は、2)の海鮮サラダをスプーンでのせます。
- 5) シシリアンいなり寿司はマヨネーズをディスペンサーでかけます。乾燥パセリを両方のいなり寿司にふって出来上がりです。



酢飯の作り方

- 1) 米2合を炊飯器で酢飯の水加減で炊きます。
- 2) 炊き上がったご飯に市販の寿司酢大さじ4を回しかけ、しゃもじで切るように混ぜます。
※炊飯器の内釜の中で混ぜて大丈夫です。
- 3) 大皿にラップをかけ、酢飯を広げます。キッチンペーパーを湿らせてかぶせ、粗熱が取れたら出来上がりです。米2合で700g位の酢飯が作れます。
寿司酢は市販品が安くて便利なのでお勧め。お酢は長期保存が可能で、買ったのを忘れたころにも使えます。