干物で作る簡単混ぜずし

甘



調理時間 約40分
カロリー 374kcal(1人分)

材料	(4人分)
米	2合
昆布	1枚(5cm×5cm)
酒	大さじ2
水	300ml
白いりゴマ	大さじ2
アジの開き	1枚
キクラゲ	3g
キュウリ	1本
大葉	10枚
ミョウガ	2個
(合わせ酢)	
米酢	50ml
塩	小さじ1
砂糖	大さじ2
生姜せん切り	20g
(甘酢)	
米酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
塩	少々
(いり卵)	
卵	2個
砂糖	小さじ2
塩	ひとつまみ

作り方

1. 米をボウルに入れて洗い、分量の水と昆布を入れ30分以上浸水させる。
2. 専用土鍋に1と酒を入れ、蓋をして炊飯スイッチを押し、土鍋自動炊飯モードを選択して点火する。
3. 炊き上がったら合わせ酢をしゃもじの上から加え、さっくり混ぜ合わせ飯台にうつし、うちわであおぎ冷し、いりゴマを加える。
4. 両面焼グリルの干物モードを選択して点火する。消火後、身をほぐし1/(3)の甘酢を絡める。
5. キクラゲは水に戻し石づきを取りサッと湯通しをして、固く絞りせん切りにし、1/(3)の甘酢

を絡める。

6 キュウリは小口切りにし塩をふり、しんなりさせたのち水洗いし固く絞り1/(3)の甘酢を絡める。

7 小鍋に卵を割りほぐし調味をして、箸4～5本でたえずかき混ぜながらいり卵を作る。

8 大葉は軸を取りせん切りにし、水にさらし硬く絞る。ミョウガは小口切りにする。

9 4と5、6の水気を軽く絞り(3)に加え、7の飾り用を残して混ぜ合わせる。

10 9を器に盛り、8と飾り用のいり卵をちらす。

アジの干物の代わりには、カマスの干物、塩鮭、鮭フレークなどもよいでしょう。グリルと同時調理で、時間を節約 干物モードに設定すれば、自動で火加減調節、消火します。