

お祝い事の時に作ってみませんか？

押し寿司



栄養成分 ~1人分~	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
	349kcal	6.8g	1.9g	72.8g	1.5g



押し寿司は上関町全地域で食べられますが、主に白井田地区・祝島でよく食べられます。昔からお祭りやお祝いごとがある時に作って近所の人におすそ分けをしたものです。誕生日などのお祝いごとがあるハレの日に作ってみたいかがでしょうか。

材料 (二人分)

すし飯
米……………1カップ
水……………220cc
だし昆布……………5cm角

合わせ酢
酢……………大さじ1と1/3
砂糖……………大さじ1
塩……………小さじ1/3

錦糸卵
卵……………1/4個
塩……………少々
砂糖……………少々
油……………少々

切干大根 (水戻し)……………10g
干しいたけ……………1枚
ごぼう……………10g
にんじん……………10g

かやく(具)

しょうゆ……………小さじ1/2
塩……………少々
A 砂糖……………小さじ2/3
みりん……………小さじ1
干しいたけの戻し汁……………1/5カップ

かまぼこ……………10g
網さや……………2枚

でんぶ(桜・緑)……………少々
木の芽……………2枚

多くの種類の野菜がとれます！



たい・あじ・赤魚の酢じめをのせてもおいしい!!