



【材料】(4人分)

米	2カップ	②炒り卵と鶏そぼろ寿し		
A {	酢	大さじ 4	卵	2個
	砂糖	大さじ 1	[ 砂糖・酢 塩	各大さじ 1/2
	塩	小さじ 1		小さじ 1/2
①野菜入り寿し		鶏ひき肉	50g	
干しいたけ	2~3枚	[ 砂糖・酒・みりん 塩	各大さじ 1/2)	
人参	1/2本		小さじ 1/2	
ごぼう	1/2本	紅ショウガ	少々	
油揚げ	1/2枚	③メさば寿し		
干しいたけ戻し汁	200cc	しめさば		
しょうゆ	大さじ 1	レモン		
砂糖・酒・みりん	各大さじ 1/2	笹の葉		
塩	小さじ 1/2			

【作り方】

※米は、洗って 30 分置き、炊飯器に米、水 2 カップを入れ普通に炊く。おひつに移して混ぜた A を回しかけ、うちわであおぎながら、さっくり混ぜる。

①野菜入り寿し

ごぼう、しいたけを戻し汁で煮る。少し柔らかくなったら、人参と油揚げを入れて煮る。

②炒り卵と鶏そぼろ寿し

卵そぼろと鶏そぼろを作る。

③メさば寿し

※押し器の底に笹を敷き、その上にすし飯を並べ、具を並べる。その上に笹をのせる。この作業を繰り返す。食べやすい大きさに笹とともに切り、器に盛る。