

みかん いなり寿司

1人分 642Kcal



【材料 (4人分)】

米…………… 2C
みかんジュース…………… 2Cと2/3

酢…………… 大4
砂糖…………… 大4
塩…………… 小2/3
塩サバフィーレ…………… 2枚
人参の千切り…………… 80g

いなりあげ…………… 20枚
煮だし汁…………… 2C
砂糖…………… 大5
醤油…………… 大2
薄口醤油…………… 大1

●飾り

イクラ…………… 大2
みつ葉の塩ゆで…………… 1束
ピンク甘酢生姜…………… 適量

【作り方】

- ①洗い米にみかんジュースを加えて炊く。
- ②酢、砂糖、塩、と焼いた塩さばフィーレを混ぜ①の熱いみかんご飯とまぜ、みかんの寿司飯を作り、千切りした人参の塩ゆでも加える。
- ③いなりあげは、油ぬきして調味料で煮て水気をきる。
- ④③の中に②を詰めてみかんいなり寿司を作り、イクラやみつ葉を飾る。
- ⑤皿に盛り、ピンク甘酢生姜を添える。

- * ビタミンC クエン酸が多い。
- * 果汁100%みかんジュース使用。