

# 釜揚げしらすのおいなりさん

【585kcal/1人当り】

調理時間  
40分



旬の釜揚げしらすをたっぷりのせた、タルトみたいなおいなりさん。包み方を変えるだけで、おしゃれなお花見メニューになります。

東信水産お魚かんたんレシピ

## 材料 (2人分)



釜揚げしらす	80g
油揚げ	4枚
だし汁	120ml
A 砂糖	小さじ2
しょうゆ・酒	各大さじ1
固めに炊いた温かいごはん	2膳分
B 酢	大さじ1
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/3
れんこん(小さいもの)	1/2節
C 酢・砂糖・水	各大さじ1
酢	適宜
にんじん(薄切り)	8枚
さやいんげん	8枚

## 作り方

- 油揚げは半分に切り、中身を広げる。熱湯で2分ほど茹で、油抜きをする。鍋にAを沸かし、油揚げを入れ、中弱火で汁がほぼなくなるまで煮る。途中で一度上下をひっくり返す。
- 温かいごはんに、合せたBを加え、切るようにして混ぜる。
- れんこんは穴の間を切り込み、花形に切る。8枚にスライスし、酢水(分量外)にさらす。酢を加えた熱湯でサッと茹で、混ぜたCに漬け、冷ます。
- にんじんは花形で抜き、サッと茹でる。筋をとったさやいんげんも同じ湯で続けて茹で、斜め半分に切る。
- 油揚げは端を内側に折り込み、丸くなるように形作りながら酢飯を詰める。上に釜揚げしらすを盛り、れんこんとにんじん、さやいんげんをのせる。



## 釜揚げしらすのおいなりさん

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

料理 渡部 和泉

