

いなり寿司（18個分）

材 料

- ・小あげ・・・・・・・・・・・・・9枚
- A
 - だし汁・・・・・・・・・・・・・500ml
 - しょうゆ・・・・・大さじ4（80ml）
 - 砂糖・・・・・・・・・・・・・大さじ4（36g）
 - 酒・・・・・・・・・・・・・大さじ2（30ml）
- ・すし酢
 - 酢・・・・・・・・・・・・・大さじ2（30ml）
 - 塩・・・・・・・・・・・・・小さじ1／3（2g）
 - 砂糖・・・・・・・・・・・・・小さじ2（6g）
- ・米・・・・・・・・・・・・・2カップ（320g）
- ・水・・・・・・・・・・・・・300ml
- ・大葉・・・・・・・・・・・・・5枚（5g）

作り方

小あげは2枚に切り、油抜きをする。
 （小あげは箸等で押しながら転がし、開けやすくする）
 鍋にAをいれ、を煮含める（一晩おくと味がしみ込む）。
 小あげは煮汁をしぼる。
 炊き上がったご飯に大葉のみじん切りを加え、すし酢を混ぜ
 の小あげに2/3まで詰め、詰め口を折る。

ご飯の中にゴマ、わかめ、ひじきの煮物等を混ぜると
 おいしいですよ！

精白米は 1合＝150g

1カップ＝160gです！

熱量と塩分（1人分） （ ）内は実食数値

	小揚げ	醤油	砂糖	酒	酢	塩	大葉	米	計
熱量 （kcal）	89 （89）	9 （5）	27 （27）	5 （5）	1	—	—	189 （189）	320 （316）
塩分 （g）	—	2.9 （1.7）	—	—	—	0.3 （0.3）	—	—	3.2 （2.0）

