



三島市 食品ロス削減に向けた親子料理講座

開講日 2025/02/15(土)

講師名 食育実践プランナー 谷村 由美



レシピ名

ひなまつりのカラフルいなり

材料 (18コ分)

<すしめし>

米.....2 1/2合
水.....500cc

aす.....大さじ3
aさとう.....大さじ1 1/2
a塩.....大さじ1/2

bかぶの葉.....1~2コ分
b塩.....てきりょう

<いなりずし>

あぶらあげ.....9まい
だし汁.....てきりょう
さとう.....大さじ2
しょうゆ.....大さじ2 1/2
みりん.....大さじ1

<トッピング>

えび(ボイル).....6び
サーモン(生食用).....6まい
かにかまぼこ.....3本
にんじん.....3mm厚さ12まい
スナップエンドウ.....6本
きゅうり.....うす切り6まい
コーン.....30g
ツナ.....30g

作り方

<すしめし>

- ・ 米はあらって水をきり、すいはんなべに入れる。分量の水で約30分水につけてからたく。
- 1. かぶの葉は細かくきざむ。塩もみしてから熱湯をかけ、冷めたら水気をしぼる。
- 2. たき上がったご飯に、合わせたa・ をまぜ合わせる。18コに軽くまとめる。

<いなりずし>

1. あぶらあげは、さいばしを2~3回ころがし、2つに切ってふくろになるように開く。熱湯でさっとゆで、ざるにあげる。
2. なべにあぶらあげとひたひたのだし汁を入れる。さとう・しょうゆ(大さじ1 1/2)・みりんを加える。落としふたをして中火で20~30分にする。しる気が少なくなってきたら、残りのしょうゆも加えてにる。
3. あぶらあげの汁をきり、すしめしをつめる。
4. このみのトッピングをする。

<トッピング>

- ・ にんじん・スナップエンドウは塩ゆでしてからこのみの形に切る。かたぬきをして残った部分は、きざんで豆腐だんごにまぜる。

【ワンポイント】

- ・ すしめしにまぜる具は、かぶの葉のほか、ごまや青のり、きざんだ大葉、つけものなもおススメです。色々なトッピングでアレンジできます。