



しめじとみつばのおいなりさん

調理時間20分

[材料 2人分]

しめじ	1パック
みつば	1束
にんじん	1/4本
酒	少々
ご飯	茶わん2杯分

A

すし酢	大さじ2
黒ごま	大さじ1

いなり用油揚げ(市販)	6枚
-------------	----

[作り方]

1. にんじんを粗みじんに切り、鍋でサッと塩ゆでする。
2. みつばを5mm幅に切り、湯通しした後、水にさらす。
3. しめじの石づきを取り、小房に分けて耐熱性の器に入れ、酒をふってラップする。
4. 3を電子レンジで2分加熱する。
5. ボウルにAと1、2、4、ご飯を入れ、切るように混ぜ合わせる。
6. 5を6等分して油揚げにつめる。