



おいしく・健康的に 食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



ちょっとしたおもてなしやお祝いに  
**薬味と柚子こしょうのおいなりさん**



|                               |                       |                     |
|-------------------------------|-----------------------|---------------------|
| 一人あたりのエネルギー<br><b>379kcal</b> | 食塩相当量<br><b>3.9 g</b> | 調理時間<br><b>約30分</b> |
|-------------------------------|-----------------------|---------------------|

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

お揚げ(すしあげ).....4枚  
うたたかきご飯.....1合  
柚子こしょう.....大さじ1  
みょうが.....2個  
大葉.....4枚  
塩.....少々  
白だし.....大さじ2  
水.....200ml

### ■作り方

- ① 油揚げは半分に切り、熱湯をかけて油抜きをして、よく絞っておく
- ② みょうがは粗みじん切りに、大葉はせん切りにする
- ③ 鍋にAを入れ火にかけ、沸騰したら①を入れて落とし蓋をして弱火で5分程度煮たらそのまま冷ましておく
- ④ ボウルにご飯、②、塩を入れ混ぜ合わせ、8個に分けて俵型に軽く握る
- ⑤ 煮汁を軽く絞った③の内側に柚子こしょうを塗り、④1個ずつに被せて軽く握る



**スマイル  
memo**

柚子こしょうを強く感じる方が好みなら、内側に塗らずに上にのせてお召し上がりください

cooking memo