

【穴子と胡瓜の混ぜご飯】

材料（4人分）

米	2 合	
A	米酢	50cc
	砂糖	大さじ 1 と 1/3
	塩	5 g
胡瓜	1/2 本	
卵	2 個	
	片栗粉	小さじ 2
	塩	2 つまみ
	砂糖	大さじ 1
油	小さじ 1	
煮穴子	200 g	
いりごま	適量	
しば漬け	適量	



作り方

- ① お米は洗って炊飯器に入れ、寿司飯モードで炊飯する（または通常よりも水を少なめに炊飯する）。
- ② 胡瓜は両端を切り落として輪切りにする。塩もみをして 10 分程度おき、水気を絞る。煮穴子は細切りにする。
- ③ 錦糸卵を作る。溶き卵に、同じ分量の水で溶いた片栗粉と塩、砂糖を加えて混ぜ、ザルで濾す。油をひいたフライパンを強火で熱し、卵液を流し込み、薄く均一に伸ばす。10 秒ほどたったら火を止め、2 分放置する。卵を裏返し、1 分ほど予熱で火を通す。冷めたら細切りにする。
- ④ お米が炊けたら大きめのバットに移し、A の寿司酢を回しかける。うちわで扇ぎながら、しゃもじで米を切るように混ぜる。
- ⑤ 胡瓜と錦糸卵、煮穴子、いりごま、刻んだしば漬けを加えて優しく全体を混ぜる。

エネルギー 425 kcal、タンパク質 15.8 g、塩分 2.2 g（1 人分）