



若ごぼうの香り混ぜ寿司

若ごぼうのシャキシャキ食感が楽しめる

★★☆

カロリー	kcal
季節	夏レシピ
食材	米 野菜
効能	むくみ ストレス
体質	気虚 気滞 陰虚 水毒

材料【4人分】

若ごぼう：3～4本

米：2合

昆布：1枚

酒：大さじ2

あれば桜の花の塩漬け

<A>

酢：80cc

砂糖：大さじ2～3

粗塩：小さじ2/3

作り方

- 1 米を洗って炊飯器に入れ、1.5合の目盛りまで水を入れる。昆布と酒を入れて30分置く。
- 2 若ごぼうの根は、土を洗い落としてささがきにし、1に入れて炊く。
- 3 若ごぼうの葉は茹でてみじん切りに、茎は斜め薄切りか小口切りにして水にさらし、茹でる。
- 4 Aを弱火で30秒ほど火にかけ、2が炊き上がったら混ぜ合わせる。3とごまを加えて盛り付け、あれば桜の花の塩漬けなどを飾る。

無断転載および商用利用を禁止いたします。

COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.