主食

# おつまみ寿司

［1人分］ エネルギー：387kcal　塩分：4.6g

## 材料［2人分］

- 5分搗き米：1合
- 玄米酢：大さじ2
- 砂糖：小さじ1
- 塩：小さじ1
- 焼き海苔：1枚

- きゅうり：1/2本
- ラディッシュ：3個
- 塩：適量

- れんこん：1cm分（25g）
- にんじん：1cm分（15g）
- ごま油：小さじ1
- 醤油：小さじ2
- みりん：小さじ1

- なす：1/2本
- しそ：2枚
- ごま油：小さじ2
- 味噌：小さじ2
- みりん：小さじ2

- 桜の塩漬け：適量
- 木の芽：適量

## 作り方

1
米を炊いて温かいうちに酢、砂糖、塩を混ぜて酢飯にします。海苔は16等分にします。

2
きゅうりとラディッシュは、薄切りにして塩で軽くもんでおきます。

3

れんこんとにんじんは、いちょう切りにしてごま油で炒め、醤油とみりんで炒りつけます。

4

なすは細かく刻み、ごま油で炒めて味噌とみりんで調味します。しそは千切りにします。

5

桜の塩漬けはさっと水洗いします。

6

酢飯を16個に分けて焼き海苔に乗せ、4種類の具材をそれぞれ乗せて盛りつけます。