

豆腐容器で簡単野菜ずし

【材料 米1.5合で5～6個分】 ※150g豆腐容器サイズ

米	1.5合
すし酢	大さじ2
✿にんじん	1本
ごま油	小さじ1
酒・みりん	各 大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1.5
✿菜の花	100g
薄口しょうゆ	大さじ1
✿コーン缶	100g
マヨネーズ	適量

小松菜や
チンゲン菜
などでもOK



【作り方】

- ①米1.5合を少しかために炊く。
- ②にんじんはせん切りにし、フライパンにごま油をひいて炒め、酒・みりん・しょうゆを加えて味を整える。
- ③菜の花は、茹でて食べやすい大きさに切り、薄口しょうゆにつけておく。
- ④ご飯が炊きあがったら、すし酢を加えて酢飯を作り、黒ごまとお好みの野菜(ラディッシュなど)を刻んで混ぜる。
- ⑤豆腐容器に、にんじん・菜の花・コーンを入れ、コーンにマヨネーズを少し和える。
- ⑥その上に先ほどの酢飯を入れて皿にひっくり返す。

炒め野菜の「カレードレッシング」和え

【材料】

えび	2尾またはむきえび50g
片栗粉	少々

キャベツ	1/8個
玉ねぎ	1/2個
しめじ	100g
油	小さじ1

✿カレードレッシング

オリーブオイル	大さじ2
カレー粉	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1
レモン汁	大さじ1
塩・黒コショウ	少々

【作り方】

- ①オリーブオイル・カレー粉・おろしにんにく・塩こしょう・レモン汁を入れて混ぜ、カレードレッシングを作る。
- ②しめじは石づきを取りほぐす。キャベツと玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ③えびは殻をむいて食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶして、フライパンに油をひいて炒める。
- ④フライパンに玉ねぎ・キャベツ・しめじを入れて炒める。野菜が炒まったら火を止めて、カレードレッシングを和える。



作り方
YouTube→



魚津市健康センター