

海鮮てこねちらし寿司

<材料（4人分）>

<すし飯>

| | | | |
|-----|-------|----|------|
| ご飯 | | 米 | 2合 |
| すし酢 | | 砂糖 | 20g |
| | | 酢 | 36ml |
| | | 塩 | 10g |

※市販のすし酢をそのまま使用しても可

<具材>

| | | |
|--|-------|-----------|
| 鯛、マグロ、アオリイカ、車エビ、めかぶ、 椎茸の甘煮、レンコン甘酢漬、絹さや、 こごみ、たけのこ | | お好みで適量 |
| 錦糸卵 | | 卵 3個 |
| | | 砂糖大さじ 1/2 |
| | | 塩 少々 |
| | | 水溶き片栗粉 少々 |
| みょうが、紅心大根 | | お好みで適量 |

<漬け汁>

| | | | |
|-----|-------|-------|-------|
| 漬け汁 | | 濃い口醤油 | 200cc |
| | | 砂糖小さじ | 3と1/2 |



<具材準備のポイント>

車エビ：下茹で後、皮をむき、酢水で洗う

鯛：切る前に氷水で洗う

椎茸：干し椎茸の場合、戻し汁とともに煮る

レンコン：皮をむき、茹でた後、甘酢に漬ける

めかぶ：塩ゆでの後、だし汁に漬ける