



8月は、家族で実家に帰ったり、夏祭りや花火大会など楽しみがいっぱいだと思います。  
食物アレルギーがあっても親戚の皆と同じ物を食べて、普段不足しがちな鉄分、カルシウムを補いましょう☆  
皆で協力して作れば美味しい思い出も増えますよ♪

# 乾物三兄弟の五目いなり

## 《作り方》

①油揚げは半分に切り、袋状に開く。

サッと湯通しをして、ザルにとり水気を軽く取る。鍋にCの調味料を入れ煮立ったら、油揚げを入れ弱火で煮つめ、煮汁が少なくなったら冷ましておく。  
※市販のいなり寿司用油揚げを使うのも手軽で良いですね。

②米は寿司めし用に少し堅めに炊く。

③ひじきは水に10分ほど浸し、ザルで水切り後、鍋に沸かした熱湯の中へザルのまま30秒程つけ、鍋から出して水気を切る。

④干し椎茸は水か、ぬるま湯で戻し、細切りにする。(戻し汁はとっておく)

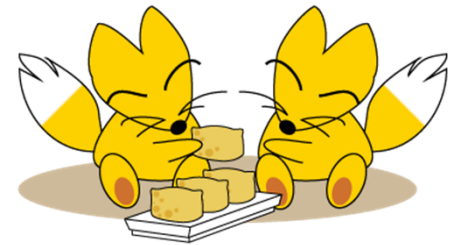
⑤ごぼうはさがき、下茹でし、人参は細切りにする。

⑥テフロン加工のフライパンに油小さじ1を入れ、  
③④⑤を炒め椎茸の戻し汁と水をたしてヒタヒタに入れる。

⑦⑥に干しエビ、Aを入れ、中火で煮汁がほとんど無くなるまで煮る。  
煮上がった状態で、コーンを混ぜる。

⑧炊き上がったご飯にBのすし酢を手早く切る様に混ぜ、うちわ等で粗熱をとり、⑦の具を混ぜる。  
※⑧の行程で、子供さんにお手伝いをお願いして、うちわであおいでもらうのも良いですね。

⑨油揚げを破らないよう袋状に開き、混ぜ寿司を詰め、皿に並べる。



## 《材料》作りやすい分量

・米	400g	・油揚げ	10枚
・芽ひじき	10g	・干し椎茸	10g
・干しエビ	10g	・ごぼう	100g
・人参	50g	・ホールコーン	40g
・菜種油	小さじ1		

## ☆具の調味料A

(砂糖...20g、醤油...20g、椎茸の戻し汁)

## ☆お米400gに対し、すし酢B

(酢...80g、砂糖...35g、塩4gを溶けるまでまぜる)

## ☆いなり用油揚げの調味料C

(出汁300g、醤油50g、砂糖50g、みりん30g)