

3/24 (金) 焼きいなりチュモツパ寿司 (福岡 由香さん)

(材料2人分)

寿司揚げ：6枚

温かいごはん：2膳分(約300g)

ごま油：大匙1

塩：少々

(ごはんの具)

白菜キムチ：50g

ごま油：小さじ1

たくあん：50g

ツナ缶：小1缶

韓国海苔：5枚

A 白いりごま：大さじ1

マヨネーズ：大さじ1

(たれ)

濃口醤油：大さじ2

みりん：大さじ2

B 砂糖：大さじ2

米酢：大さじ2

(飾り)

大葉(千切り)：3枚

白いりごま：適量

① 白菜キムチは細かく切って、ごま油で炒める。たくあんは細かく切る。ツナ缶は油を切る。韓国海苔はもんで、細かくする。

② ボウルに温かいご飯を入れ、ごま油と塩を加えて、まんべんなく混ぜ、①の具とA加えて混ぜ合わせる。

③ 寿司揚げは一辺をハサミで切り開き、②のご飯を詰めて、楊枝で口を閉じる。

④ ボウルにBを混ぜ合わせておく。

⑤ フライパンに③の寿司揚げを並べ入れ、中火で両面こんがりとし焼き色がつくまで焼き、④を加えて、両面にたれを絡ませる。

⑥ 器に⑤を並べ、千切りにした大葉と白ごまを散らし、食べる直前に楊枝を取る。