

行楽にピッタリ！常備菜でつくるお稲荷さん！

## ①きのこと菜の花のお稲荷さん



### 材料（4人分）

醤油きのこ（常備菜） 50g	【A】
油揚げ 5枚	醤油 大さじ3
菜の花 4本	砂糖 大さじ3
ごはん 1合分	水 200cc
炒りごま 大さじ1	【B】
	酢 大さじ2
	砂糖 大さじ1
	塩 小さじ1/2

### 作り方

- 1 油揚げは半分に切って開き、熱湯で油抜きし、水気を絞る。
- 2 鍋にAを入れて火にかけて、沸騰したら弱火にし、(1)を5分程煮て冷ます。
- 3 菜の花は塩茹でし、みじん切りにして水気を絞る。
- 4 ご飯に合わせたB、醤油きのこ、(3)、炒りごまをよく切るように混ぜ、(2)に詰めてできあがり。

 1人前/約421kcal  調理時間/約20分