













ふと ま  
レシピ① 太巻き

材料 (2本分)            













- ・米2合 こめ ごう
- ★合わせ酢★ あわせす
- ・酢：大さじ3 す おお
- ・砂糖：大さじ2 さとう おお
- ・塩：小さじ1/3 しお こ

- ・たまご：3個 たまご こ
- ・砂糖：大さじ1 さとう おお
- ・塩：ひとつまみ しお
- ・サラダ油：適量 あぶら てきりょう

- ・干しいたけ：4枚 ほし しいたけ まい
- ・砂糖：大さじ2 さとう おお
- ・しゅうゆ：大さじ1 しゅうゆ おお

- ・乾かんぴょう：15g かん かんぴょう グラム
- ・砂糖：大さじ1と1/2 さとう おお
- ・しょうゆ：大さじ1と1/2 しょうゆ おお
- ・みりん：大さじ1 みりん おお

- ・きゅうり：1/2本 きゅうり ほん
- ・でんぷ：20g でんぷ グラム
- ・のり：2枚 のり まい

作り方 つく かた            

- ① 米を炊き、熱いうちに合わせ酢を混ぜて2等分する。 こめ た あつ うち あ わせす ま とうぶん
- ② たまごは厚焼き玉子に焼いて4本に切る (2本は太巻き、残りの2本は②サラダ巻きに使う) たまご あつ や たまご や ほん き ほん ふとま のこ ほん
- ③ 干しいたけは戻して薄切りにし、調味料で煮る。 ほし もど うすぎ ちょうみりょう に
- ④ かんぴょうは水に入れ、塩小さじ1でもみ、洗い流す。鍋にかんぴょうを入れ、爪が刺さるくらいまで煮たらお湯を捨て、調味料とひたひたになるくらいの水を加えて味がしみ込むまで煮る。 かんぴょう みず い しおこ であら なが なべ い
- ⑤ きゅうりは縦半分に切る。 きゅうり たてはんぶん き
- ⑥ でんぷは2つに分ける。 でんぷ わ
- ⑦ まきすの上のにのりを置き、酢飯を広げ、具をのせて巻く。 まきす うえ のり お すめし ひろ く ま

太巻きの完成☆ 次はサラダ巻きだよ! ⇒