



ariさん

川越 有理

1971年 日向市出身 フードバイザー

県内在住。フードバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。

[和バルBanca] 宮崎市橋通西2-4-15 TEL:0985-69-8897

Desaki

デサキ宮崎店

宮崎県宮崎市吉村町東部第二地区画整理事業地内39街区6
TEL:0985-33-9339

文具はもちろん!キッチン雑貨をはじめ、インテリアグッズやコスメ、ファッションなどライフグッズを多数取り扱っています。

ariさんちの
台所

— 乾しいたけ —



© 酒生哲雄写真事務所

しいたけ寿司

[材料(2人分)]

乾しいたけ	5~7枚	寿司飯	1合分
水	500cc		
薄口醤油	大1	白ネギ	1/4本分
濃口醤油	大1/2	大葉	1枚
みりん	大2	みょうが	1/2個分

[作り方]

- ①乾しいたけはポリ袋などに入れて、500ccの水で戻しておきます。
- ②①の軸を取り、戻し汁と薄口醤油、濃口醤油、みりんを合わせて火にかけます。20分ほど中火で煮たら荒熱を取っておきます。
- ③白ネギ、みょうが、大葉を刻んで混ぜ合わせます。
- ④寿司飯を丸め②のをのせます。
- ⑤③のをのせてできあがり。

栄養成分表示(1人前あたり)

カロリー: 392kcal	たんぱく質: 6.4g	脂質: 0.9g
炭水化物: 79.0g	食物繊維総量: 2.4g	食塩総量: 3.3g



ラップで包んで口をしぼり、10分ほど置くと形が決まります。