



ariさん

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。

ariさんちの台所

—ごぼう—



1人前：約511kcal

ごぼうたっぷりこんにゃく寿司

●材料(4人分)

炊きたてご飯……………2合
鶏もも肉……………1枚
ごぼう……………1本
こんにゃく……………1枚
(だし汁1カップ・薄口醤油大さじ2・
みりん大さじ3で煮てさましておく)

にんじん……………2分の1本
醤油……………大さじ3
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ2
砂糖……………大さじ3
みつば……………適量

きぬさや……………適宜
合わせ酢……………
酢……………大さじ3
砂糖……………大さじ2
塩……………小さじ1
炒りごま……………適宜

●作り方

- ①炊きたてのご飯に一煮立ちした合わせ酢をまぜあわせ冷ましておきます。
- ②鶏もも肉、ごぼう・にんじん・こんにゃくを小さく刻んで醤油・酒・みりん・砂糖と汁気がなくなるまで混ぜながら煮からめて冷ましておきます。
- ③きぬさやはさつと茹で、食べやすい大きさに切ります。みつばもさつと茹でておきます。
- ④味付きこんにゃくを袋状に切って①と②を混ぜ合わせたものをつめてみつばで結び、きぬさを飾ります。皿に盛り付けてできあがり。

ひとくちメモ

お好みでハムやかまぼこをあしらっても華やかになります。