

からしいなり(長野県松本市の郷土料理) ~ゆめごはんを使ったレシピ~



■材料【1人分】

油揚げ(稲荷寿司用)	30g(1.5枚)	ゆめごはん1/35トレー 小盛り	
水	30g		150g(1パック)
げんたつゆ	6g	酢	8g
砂糖	2g	砂糖	3g
		練りからし	3g

■作り方

- ① 油揚げは半分に切って袋状に開き、油抜きをする。
- ② 鍋に水、げんたつゆ、砂糖を入れて①を煮る。ときどき鍋を振りながら焦がさないように煮詰めて、冷ましておく。
- ③ ゆめごはん1/35トレーはパッケージに記載されている方法で温め、ボウルに移す。
- ④ 酢と砂糖を混ぜ合わせ、③に加え、冷ましながら切るように混ぜる。
- ⑤ ②をお好みで裏返し、内側に練りからしを塗る。
- ⑥ ④を3等分にし、⑤に詰める。

ワンポイントアドバイス

- 長野県松本市では、通常のいなり寿司と見分けるために油揚げを裏返して、寿司飯を詰めます。

栄養成分値(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
373	6.1	8.2	68.1
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
303	33	111	0.8

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

■使用製品



げんたつゆ



ゆめごはん1/35トレー 小盛り