

あずま寿司

1人分
栄養量

エネルギー
たんぱく質
脂質
食塩相当量

164kcal
11.3g
6.3g
1.2g



◆材料（4人分）

こはだ（ままかり）	8匹
塩	少々
酢	大さじ2
しょうが汁	少々
おから（うの花）	200g
水	1/4カップ
さとう	大さじ3
塩	少々
酢	適量
いりごま	適量
にら	1/2束

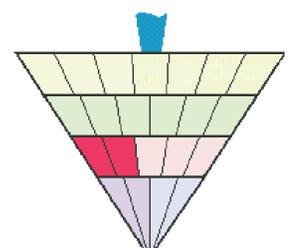
【作り方】

- 1 こはだは3枚におろし、塩をして、しばらくおき、しょうが汁を加えた酢でしめる。
- 2 鍋におから、水、さとう、塩、酢を入れてよく炒め、最後に5mmに切ったにらとごまを入れる。
- 3 ②を冷ましてから8等分ににぎり、①をのせる。



★ひとくちメモ

新鮮なこはだ（ままかり）に塩をふり酢でしめ、おから（うの花・きらず）を甘酢で味付けしたものをにぎり、こはだをのせます。昔は、祭りや正月などに作り、大勢の客にふるまいました。



春

夏

秋

冬