



## 作り方

- 1 米はといで、分量の水に30分ほど漬けて炊く。すし酢を合わせる。ホタテは厚みを半分にし、さらに縦半分に切る。
- 2 キュウリは、小口切りにして塩少々し、しばらくして水気を絞る。
- 3 卵はほぐし、砂糖、塩(材料外)各少々して、鍋でいり卵を作る。キウイは皮をむいて4mmのいちょう切りにする。
- 4 すしおけにご飯をあけ、すし酢を加えて、混ぜる。あら熱が取れたらホタテ、桜エビ、キュウリ、卵を加えて混ぜる。
- 5 器に盛り、キウイ、紅しょうがを散らす。

## 材料 (4人分)

米(米用カップ)	3カップ
水	540ml
すし酢	
砂糖	大さじ1・1/2
酢	大さじ3
塩	小さじ1/2
ホタテ貝柱(生食用)	6個
ゆで桜エビ	40g
キュウリ	1本
卵	2個
キウイフルーツ	1個
紅しょうが	20g



## 作り方

- 1 鶏肉は一口大に切り、酒少々(分量外)を振る。
- 2 インゲン(筋を取り、熱湯でゆでる。同じ湯で一口大にちぎったこんにゃくをゆでる。
- 3 タケノコ、ニンジン、ゴボウは乱切りにする。
- 4 鍋にごま油を熱して、インゲン以外の材料をいためる。肉の色が白く変わるまでいためる。
- 5 だし、砂糖、みりん、酒、しょうゆの順に入れて、中火で7~8分、煮汁が少なくなるまで煮る。最後に3~4cm長さに切ったインゲンを混ぜる。

## 材料 (4人分)

鶏もも肉	250g
こんにゃく	1枚
タケノコ	150g
ニンジン	100g
ゴボウ	100g
サヤインゲン	50g
ごま油	大さじ1
だし	カップ1・1/2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ3