



ASAGOもぐもぐキッチン レシピ



すしあげを電子レンジで簡単に味つけ♪

彩りオーブンいなり

材料	分量（16個分）	作り方
すしあげ	8枚	① すしあげの油抜きをする。 耐熱タッパーにすしあげとすしあげが浸かるぐらいの水（分量外）を入れて電子レンジ（600W）で2分加熱する。粗熱をとって水気をしっかり絞り、半分に切る。 ※油抜き不要の表示があれば、省略可。 ② 耐熱タッパーに A と①の絞ったすしあげを入れて上から押さえてしみこませ、電子レンジ（600W）で3分加熱する。あげの上下を返して10分ほど置く。 ③ 温かいごはんに解凍した枝豆とコーン、しらすを混ぜ、16等分の俵型に軽く握る。 ④ ②のすしあげに③を詰める。
A-水	100ml	
A-砂糖	大さじ3	
A-濃口しょうゆ	大さじ1強	
A-酒	小さじ2	
冷凍枝豆（むき身）	大さじ2（約30g）	
ホールコーン缶	大さじ2（約20g）	
しらす	大さじ3（約15g）	
ごはん	茶碗3杯分（約480g）	



アレンジ

上に型抜きしたにんじんや絹さや、錦糸卵を飾れば、さらに華やかに！



ごはんは酢飯に変えても！
ごはんに混ぜる具材は
お好みで。

