

♪大名寿司♪（8人分）

☆ 材料

米	4合
だし昆布	1枚（5cm角）
《合わせ酢》	
A { 米酢	大さじ5と1/2
砂糖	大さじ6
塩	小さじ1強
黒大豆	40g
焼あなご	120g
ごぼう	40g
干しいたけ	8g
れんこん	80g
にんじん	40g
B { 干しいたけ戻し汁	1カップ
砂糖	大さじ2弱
しょうゆ	大さじ1強
{ さやいんげん	40g
塩	少々
《錦糸卵》	
{ 卵	4個
サラダ油	適量

【黒大豆について】

矢掛町の特産です。

☆ 作り方

- ①米をとぎ、分量の水とだし昆布をいれ、浸漬し、炊飯する。
- ②Aで合わせ酢を作っておく。
- ③干しいたけは水でもどしておく。
- ④水に浸しておいた黒大豆をゆでておく。
- ⑤ごぼうはささがき、干しいたけは千切り、れんこん、にんじんはいちょう切りにしておく。
- ⑥⑤をBの調味料で煮る。
- ⑦さやいんげんは、斜め切りにし塩ゆでしておく。
- ⑧焼あなごはオーブンで焼く。
- ⑨卵を溶き、錦糸卵を作る。
- ⑩炊きあがったごはんに、②の合わせ酢を加えて寿司飯を作り、⑥の具を混ぜる。
- ⑪⑩を器に盛り、錦糸卵、さやいんげん、焼あなご、黒大豆を盛り付ける。

（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)
384	15.8	113.6



黒豆は良質のたんぱく質を多く含むだけでなく、炭水化物やカルシウムビタミンも多く含まれています。

子どもたちに進んで食べてほしい食材の一つです。

矢掛町の特産品である黒豆を使った「大名おこわ」をアレンジしたものです。

彩りもよいので子ども達にも人気のメニューです。