

きびなご寿司 (無塩寿司)



材料 (3人分)

きびなご … 80 g

米 … 2 合

塩 … 5 g

合わせ酢

酢 … 40 c c 砂糖 … 20 g

塩 … 5 g

いりごま … 10 g

生姜 … 20 g

青じそ … 3 枚



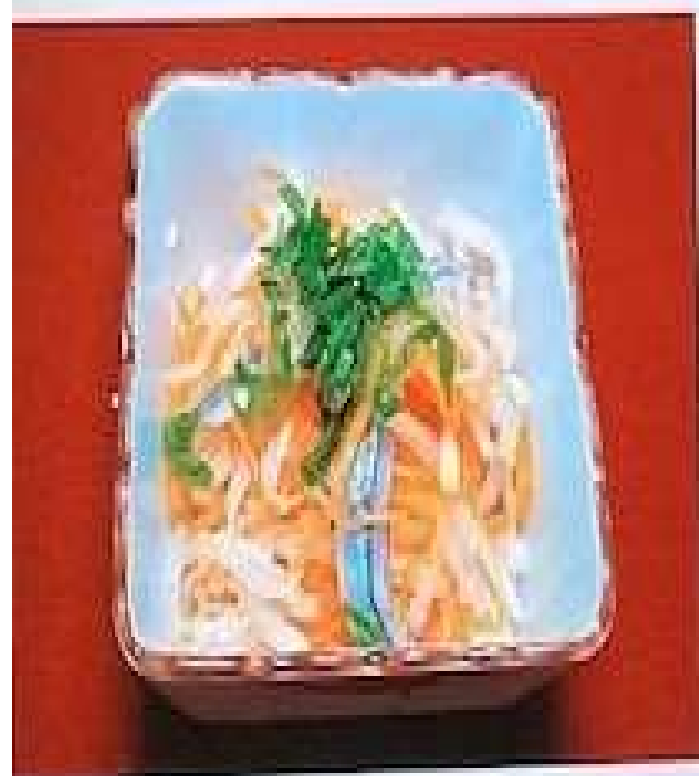
あおさ汁



材 料 (4人分)

きびなご・・・	20匹
だし汁・・・	800cc
酒・・・	40cc
薄口しょうゆ・・・	大さじ2
あおさ(乾)・・・	2g

きびなごなます



材 料(4人分)

- きびなご・・・12匹
- 大根・・・400g ■ 人参・・・50g
- 塩・・・小さじ1
- いりごま・・・10g

合わせ酢

- 酢・・・大さじ2 砂糖・・・20g
- 薄口しょうゆ・・・大さじ1