

【里の部門】

最優秀賞



【料理名】

みまの桜 いなり

【材料】（2人分）

【作り方】

米	1合
黒大豆	1/4カップ
A	
米酢	20cc
砂糖	15g
塩	小さじ1/2
油揚げ	小2枚
B	
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1
だし汁	1/2カップ
白ごま	少々

- ①黒大豆をフライパンで炒る。
- ②米は1合の水加減にし、①の黒大豆を入れて炊く。
- ③A の合わせ酢を炊きあがったご飯に混ぜ合わせる。白ごまも混ぜ込む。
- ④油揚げは油抜きし、B の調味料で煮含める。
- ⑤すし飯を、半分に切った油揚げで包みこむ。

【地場産物】 三間米

【氏名（ペンネーム）】 （ミーホークラブ）

【ヘルシーアピール】

黒大豆と酢を使ったところ。