

# カムカム根根 チラシすし

塩尻市

工藤 美和



## 材 料

- ・ごはん ・ごぼう ・レンコン ・にんじん ・くるみ
- ・レーズン ・エビ ・鶏ひき肉 ・卵 ・油揚げ
- ・レタス ・トマト ・チョロギ

## 作り方

- ①ごぼう、レンコン、にんじんを大きめに切り、油揚げを入れ、砂糖・醤油で煮る。くるみ、レーズンを加える。
- ②すし酢を混ぜたごはんに混ぜる。
- ③茹でたエビ、鶏そぼろ、卵、酢レンコン、チョロギ(あれば)を飾る。

## 工夫 した点

- ・材料を大きめに切ったこと。
- ・くるみやレーズンを入れ、食感を色々たのしめるようにした。手軽に出来るように。