

## Preparation List

## 準備リスト

Level  
レベルIntermediate  
中級Duration  
時間1.5 hours  
1.5時間Vegan sushi  
ビーガン寿司  
(動物性食品を使わないお寿司)

## Ingredients 食材 (serves 1 1人分)



- 100g ≒ 3.5oz Cooked rice\*  
\*Cook short rice (Japonica rice) beforehand with 10% less water
- 1/6 Red paprika (Bell pepper)
- 1 slice Eggplant
- 1 Shiitake mushroom
- 1/6 Avocado
- 15g ≒ 0.5oz Boiled mix beans
- 1/2 Sudachi or lime or lemon
- 1 Okura
- 1 sheet Nori (dried seaweed)

## 【Seasonings】

- Water
- Rice vinegar
- Sugar
- Soy sauce
- Thin soy sauce (if available)
- Salt
- White sesame
- Grated ginger\*\*
- Grated garlic\*\*
- Grated wasabi\*\*

\*\*Prepare a small amount in advance

- ご飯\* 100g  
\*標準より1割少ない水で事前に炊いておく
- 赤パプリカ 1/6個
- 茄子 1スライス
- 生椎茸 大1個
- アボカド 1/6個
- 茹ミックスビーンズ 15g
- スダチ又はライム、レモン ½個
- オクラ 1本
- 手巻き海苔 1シート

## 【調味料】

- 水
- 米酢
- 砂糖
- 濃口醤油
- 薄口醤油
- 塩
- 粒の白ゴマ
- おろし生姜\*\*
- おろしニンニク\*\*
- おろしワサビ\*\*

\*\*チューブ入り等のすぐに使えるもの

## Kitchen utensils 台所用品



- Left photo : Small Pot, small frying pan, two stoves, wooden vat or large bowl, hand fan, rice scoop or spatula
- Others : Cutting board, kitchen knife, kitchen scissors, cooking chopsticks, middle & small bowl, vat or plate, scale, measuring cup, tablespoon, teaspoon

## 【Tableware】

- Large & small plate, chopsticks

- 左の写真: 小さい鍋、フライパン(小)、コンロ2台、木桶(または大きいボウル)、ウチワ、しゃもじまたはスパチュラ
- その他: まな板、包丁、キッチンばさみ、料理はさみ、料理箸、ボウル(中・小サイズ)、バットまたは皿、量り、計量カップ、大さじ、小さじ

## 【食器】

- 大皿と小皿、箸