

R6年度.3月号

彩 り ち ら し 寿 司



エネルギー 341kcal

たんぱく質 19.1g

食塩相当量 1.2g

材 料 (4 人 分)

さんま蒲焼缶…1缶(100g)
蒸しえび……12尾
(100g)
甘酢しょうが……40g
*つけ汁も使用
溶き卵……2個分
ごま油……小さじ2
菜の花……1/2束(50g)
めんつゆ(2倍濃縮)
A ……大さじ1
水……大さじ1
うま味調味料……3ふり
酢……大さじ1
炒り白ごま……小さじ2
ご飯(かため)…米1.3合分

作 り 方

- ①菜の花は3cm長さにきり、ゆでて水気をきりAを絡める。
- ②甘酢しょうがは千切りにし、甘酢のつけ汁に蒸しえびをつける。
- ③さんまは一口大に切る。
- ④溶き卵に、①で菜の花に絡めたAの残り汁を加え混ぜる(菜の花はAから取り出しておく)。フライパンにごま油を熱し、溶き卵を流し入れ、薄く広げて焼く。裏返して両面火を通し、千切りにして錦糸卵を作る。
- ⑤甘酢しょうがのつけ汁(大さじ2)、酢、うま味調味料を混ぜ合わせ、ご飯に回しかけながら、しゃもじで切るように混ぜる。
- ⑥千切りにした甘酢しょうが、白ごまを加えて混ぜ、器に盛り付け、錦糸卵、えび、菜の花、さんまを彩りよくのせる。