



## ワンポイントアドバイス

- ご飯に寿司酢や具材を混ぜる時は、しゃもじで切るように混ぜるとご飯に粘りがでないおいしい寿司ご飯になります。
- 卵は薄焼き卵の他にもゆで卵や、入り卵等でもきれいですし、またグリーンアスパラの他にも菜の花や絹さや、木の芽などの季節の食材を乗せると楽しめます。

## ちらし寿司

## 材料(1人分)

|      |       |
|------|-------|
| 米    | 70 g  |
| 酢    | 15 g  |
| 砂糖   | 3 g   |
| 塩    | 1.5 g |
| たけのこ | 30 g  |
| 人参   | 10 g  |
| 油揚げ  | 5 g   |
| しいたけ | 3 g   |
| 出し汁  | 40 g  |
| しょうゆ | 7 g   |
| みりん  | 7 g   |
| 卵    | 25 g  |
| 砂糖   | 3 g   |
| 塩    | 0.5 g |
| アスパラ | 20 g  |

## 作り方

- ① 米は洗い、普通のご飯よりかために炊く。
- ② 油揚げは油抜きし、せん切り。たけのこ、にんじん、しいたけもせん切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れ沸騰させ②の油揚げ、たけのこ、にんじん、しいたけを入れ、再び沸騰したらしょうゆ、みりんを加え、落し蓋をして汁気がなくなるまで煮含める。
- ④ 卵は砂糖、塩をいれてよくかき混ぜ、熱したフライパンに油をひいたら、薄焼きにし、冷めたらせん切りにする。
- ⑤ 酢、砂糖、塩をよくあわせ、炊き上がった①に混ぜ、さらに③を加えかきまぜる。
- ⑥ ⑤を器に盛り、その上に④の卵と茹でたグリーンアスパラをかざる。

エネルギー 364kcal カルシウム 35.4mg

たんぱく質 10.6g 塩 分 3.1g

脂 質 4.1g 食物繊維 3.2g