



ワンポイントアドバイス

- 錦糸卵を炒り卵に、菜の花をアスパラに変えてもおいしいです。
- 菜の花に薄く下味をつけると食べやすくなります。

たけのこの混ぜ寿司

材料(1人分)

米	150g
たけのこ	70g
油揚げ	10g
調味料 A	
しょうゆ	6g
みりん	3g
さとう	2g
食塩	1g
だし汁	10g
すし酢	20g
菜の花	40g
錦糸卵	30g
紅生姜	15g

作り方

- ① たけのこは茹でてあく抜きし、短め(2~3cm)の短冊に切る。油揚げも同じ長さに切る。
- ② 菜の花を2~3cm幅に切り、色よく茹でて水気をよくきる。
- ③ ①を調味料 A で調味し煮含める。
- ④ 固めに炊いたご飯にすし酢と③を混ぜる。
- ⑤ お皿にご飯を盛り、菜の花を上にはらき、紅生姜を添える。

エネルギー	686kcal	カルシウム	127mg
たんぱく質	19.0g	塩分	2.4g
脂質	5.0g	食物繊維	4.0g