

ちらし寿司

【材料（4人分）・切り方】

ごはん		4膳
A	三温糖	大さじ2・1/2
	酢	大さじ2強
	塩	小さじ1/2
味付き焼きあなご	細切り	40 g
むきえび		80 g
にんじん	粗みじん	1/6本
れんこん	粗みじん	1/10本
ごぼう	粗みじん	1/8本
干しいたけ	戻してスライス	1枚
B	水	1/4カップ
	三温糖	大さじ1/2
	塩	小さじ1/3
	しょうゆ	小さじ2/3
菜の花	1.5cm位の長さ	2本
錦糸卵	卵	1個
	三温糖・塩	少々
きざみのり		適量

【作り方】

- ① むきえび・にんじん・れんこん・ごぼう・干しいたけを**B**で汁気がなくなるまで煮る。
- ② 菜の花は、茹でておく。※茹でるときに、塩を少々入れると、色鮮やかになる。
- ③ 卵は溶きほぐし、三温糖・塩各少々で味をつけ、薄焼き卵を作り、せん切りにする。（錦糸卵）
- ④ すしめしに①と焼きあなごを加えて、さっくり混ぜる。
- ⑤ ④を器に盛り、②・③・きざみのりを盛り付ける。

☆☆すしめしの作り方☆☆

- ① **A**で合わせ酢を作る。
- ② ごはんに、①をしゃもじで受けながら、回しかけ、切るように手早く混ぜてから、うちわであおいで人肌程度にする。

季節に合わせて、散らし寿司の材料を変えてみてはいかがでしょうか？



【1人分の栄養価:エネルギー 359kcal, たんぱく質 12.6g, 脂質 3.5g, 食塩相当量 1.9g】