

アスパラガス寿司



新市町産
「アスパラガス」使用



栄養価(1人分あたり)

エネルギー	328kcal
たんぱく質	8.3g
脂質	2.2g
食塩相当量	1.0g

材料(4人分)

精白米・・・・・・・・280g
水・・・・・・・・420ml
だし昆布・・・・・・・・10cm角
アスパラガス・・・・・・・・4本
ちりめんじゃこ・・大さじ4
卵・・・・・・・・1個

砂糖・・・・・・・・小さじ2
油・・・・・・・・適宜
A { 酢・・・・・・・・大さじ4
砂糖・・・・・・・・大さじ4
塩・・・・・・・・小さじ1/2

作り方

- ① 米は洗い、切り込みを入れただし昆布を入れて炊く。
- ② アスパラガスは熱湯で茹で、冷水に取り、1.5cmぐらいの長さの斜め切りにする。
- ③ ちりめんじゃこは熱湯をかけておく。
- ④ 卵に砂糖を入れて混ぜ、熱したフライパンに油をしき、薄く卵を焼いて錦糸卵を作る。
- ⑤ ごはんが炊けたら、Aの合わせ酢を入れ、ご飯をきるようにしてよく混ぜる。
- ⑥ ⑤に②③を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑦ 器に⑥を盛り、最後に④を飾る。

