

ばら寿司

1人分
栄養量

エネルギー
たんぱく質
脂質
食塩相当量

551kcal
20.1g
7.1g
2.2g

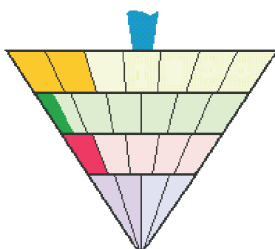


◆材料（4人分）

酢めし	800g
かんぴょう	15g
干しいたけ	4枚
ごぼう	60g
にんじん	30g
さとう・しょうゆ	大さじ1
焼きあなご	2本
卵	2個
えびそぼろ	100g
さやいんげん	4本
甘酢しょうが	少々

【作り方】

- 1 かんぴょう、干しいたけは水でもどしておく。
- 2 ①、ごぼう、にんじんは食べやすい大きさに切り、だし汁、しょうゆ、さとうで煮る。
- 3 さやいんげんは茹で、斜め切りにする。
- 4 焼きあなごは食べやすい大きさに切る。
- 5 錦糸卵を作る。
- 6 酢めしに②を混ぜ、③④⑤とえびそぼろ、甘酢しょうがを飾る。



★ひとくちメモ

瀬戸内海に面した福山の秋のばら寿司は、豪華です。活きのよいあなご、えびを使い、どこの家庭でも祭りの時にばら寿司が作られました。