

## ❀ちらし寿司

\*1人分の栄養価\*

エネルギー	386kcal
たんぱく質	10.9g
塩分	1.5g



《材料…4人分》				
ごはん	茶碗4杯分	冷凍むきえび	40g	
すし酢	大さじ2	油揚げ	1/2枚	
にんじん	中1/3本	A {	砂糖	小さじ4
かんぴょう	6g		しょうゆ	小さじ4
れんこん	中1/4節		みりん	小さじ1
干しいたけ	中1個		菜の花	1~2本
たけのこ水煮	中1/5本		錦糸卵	卵1個分
		刻みのり	少々	

### 《作り方》

- ① にんじん・たけのこ水煮は小さめのいちょう切り，れんこんは小さめのいちょう切りにして酢水につけておく。かんぴょうは洗って戻し，2cmぐらいに切る。干しいたけは洗って戻し，うす切りにする。戻し汁は捨てないでとっておく。
- ② 解凍したむきえびを茹でて冷まし，分量外のすし酢につけておく。
- ③ 菜の花は茹でて冷まし，2cmぐらいに切る。
- ④ 油揚げは油抜きして短冊に切る。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し，好みで砂糖・塩などで味をつけて薄焼き卵を作り，冷ましてせん切りにする。
- ⑥ Aの調味料としいたけの戻し汁を煮立てて，れんこん，にんじん，たけのこ水煮，かんぴょう，干しいたけ，油揚げを煮て具を作る。
- ⑦ ごはんとすし酢を切るように混ぜ，⑥の具，②のむきえび，③の菜の花を加えて混ぜる。
- ⑧ お皿に盛り付け，錦糸卵，刻みのりをちらしたら出来上がり♪

## ❀一口メモ❀

### 菜の花について

●ほろ苦い味の春を告げる野菜です。花が咲く前のつぼみのものを選びましょう。カルシウム，ビタミンCが豊富です。

