

おすすめレシピ

【1人分の栄養価】

エネルギー 484kcal

たんぱく質 15.1g

脂質 9.3g

食塩相当量 1.6g



デコレーション寿司

材料(4人分)

ごはん	800g
〈合わせ酢〉	
酢	大さじ2 ½
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
きゅうり	½本
しいたけ (乾)	2個
鶏ひき肉	200g
にんじん	60g
砂糖	大さじ1/2
醤油	大さじ1
お酒	大さじ1
おろし生姜	小さじ1/2
さやえんどう	40g
卵	2個
砂糖	小さじ1
塩	少々
サラダ油	小さじ1

作り方

- ① ごはんが熱いうちに〈合わせ酢〉を混ぜ、酢飯をつくる。
- ② にんじんは型抜きをして茹で、残りはみじん切りにする。しいたけは水(200cc)で戻し、みじん切りにする。
- ③ きゅうりは飾り切り分をとっておき、千切りにする。
- ④ さやえんどうは筋を取って茹で、4枚は斜め半分に切り、残りは千切りにする。
- ⑤ フライパンを熱し、ひき肉とみじん切りにした②を入れて炒め、Aで調味し、そぼろをつくる。
- ⑥ 卵はよくほぐし、Bを加える。フライパンに油を熱して薄焼きにし、千切りにする。
- ⑦ 型に、半量の酢飯、⑤、千切りのさやえんどう・きゅうり、残りの酢飯、⑥の順につめてラップをして押す。
- ⑧ 型とラップをはずし、残りのにんじんとさやえんどう、きゅうりを飾る。

