

3月 ひな祭り

鮭のちらし寿司



【材料】4人分

無洗米	2合	〈干し椎茸の含め煮〉	〈酢蓮根〉		
水	430ml	干し椎茸	4g	蓮根	40g
A 米酢	大さじ3弱	B 濃口醤油	大さじ1	C 酢	小さじ2
A 砂糖	大さじ2弱	B 砂糖	大さじ1	C 砂糖	小さじ2
A 塩	小さじ1/3	B 出汁	80ml	C 塩	少々(0.4g)
鮭缶(水煮)身	1缶(180g)			C 出汁	30ml

〈トッピング〉

菜の花	40g
かにかま	20g
錦糸卵	25g
刻みのり	2g



【作り方】

〈すし飯〉

- ①米は分量の水で炊く。
- ②ごはんが熱いうちにすしおけに移し、合わせた A を加えて切るように混ぜる。

〈干し椎茸の含め煮〉

- ①干し椎茸は水で戻し、薄切りにする。
- ②①を B で煮る。

〈酢蓮根〉

- ①蓮根を薄切りにし、酢水（水に対し酢が2%）でゆでて、水気を切る。
- ②鍋に C を加熱し、①を漬ける。

〈トッピング〉

- ①菜の花はゆでて、食べやすい大きさに切る。
- ②すし飯と汁気をきった鮭缶、干し椎茸を混ぜ合わせ器に盛り、具を散らす。

【栄養価】1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
388kcal	11.6g	3.3g	75.8g	1.7g