

つくってみませんか？ ひな祭り料理

おしゃれな ちらし寿司



《材 料》(4人分)

米	280g
水	400g
出し昆布	5cm角
にんじん	60g
酢	大さじ2
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2
コーン缶	大さじ2
味付け油揚げ	2枚
きぬさや	8枚
卵	2個
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/4
油	小さじ1
えび	4尾
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々
桜でんぶ	大さじ2
ベーキングシート	30×20×8枚
リボン	適量



《作 り 方》

- ① にんじんはせん切りにする。
- ② 米を炊飯器に入れ、①のにんじん、出し昆布を入れて炊く。
- ③ 油揚げは小さめのせん切りにする。
- ④ ごはんにコーンと油揚げと合わせ酢を混ぜる。
- ⑤ きぬさやは茹でて、せん切りにしておく。
- ⑥ 卵に調味料を加えて薄焼きにして花形に抜く。
- ⑦ えびは調味料をかけて煮る。殻をむき2枚にはぐ。
- ⑧ シートをひろげ、卵・えび・きぬさや・桜でんぶをのせ④をのせて長方形になるようにひろげる。キャンディのように包み、両端にリボンを結ぶ。卵などの具が上になるように置く。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)