

つくってみませんか？

まんまるすし

親子で作るおもてなし料理♪

しそしらす

いちじく



《材 料》(2人分)

すしめし

ごはん	300g
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
食塩	小さじ1/3
白ごま	大さじ1/2

いちじく

手巻きのり	4枚
ツナ(缶)	40g(1/2缶)
スライスチーズ	1枚
紅しょうが	2g

しそしらす

しその葉	1枚
しらす干し	大さじ1

(1人分の栄養価 334Kcal)



《作 り 方》

- ① Aをまぜてすし飯をつくる。
- ② できたすし飯を8個のボールにまるめる。

(いちじくボール)

- ① 油をきったツナ缶をフライパンで、からいりにする。
- ② スライスチーズは4つ切りにする。
- ③ ラップの上のにりをひろげ、チーズと①をのせ、すし飯をのせて包みいちじく型にする。
- ④ 中央を包丁で十文字に切り、ラップをはずして紅しょうがをちらす。

(しそしらすボール)

- ① しそはせん切りにする。
- ② しらす干しと混ぜる。
- ③ ラップに②をのせ、すし飯をころがして包む。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)