



つくってみませんか

《材 料》(4~5人分)

ごはん..... 800g

合わせ酢

酢..... 大さじ3

砂糖..... 大さじ2

塩..... 小さじ1

きゅうり..... 1本

塩..... 少々

レタス..... 適量

甘塩しゃけ..... 2切れ

サラダ油..... 少々

卵..... 2個

砂糖..... 大さじ1

塩..... 少々

サラダ油..... 少々

スライスハム..... 3枚

スライスチーズ..... 3枚

きざみのり..... 適量

だし昆布、酒

春のサワーライス

1人分 443kcal

《作り方》

- ① 米は洗って、だし昆布と酒少々を入れ炊く。
- ② きゅうりは薄い輪切りにし、塩を振りしんなりしたら水気を絞る。
- ③ 甘塩しゃけはフライパンを火にかけサラダ油を入れ両面焼き、粗くほぐす。
- ④ B の材料で薄焼き卵を作る。器に卵を割って入れ、砂糖、塩を加えよく混ぜ合わせる。フライパンにサラダ油を入れ2~3枚焼く。一部を花型でくりぬき、残りは1cm角に切る。
- ⑤ ハム、チーズも花型でくりぬき飾りを作る。
- ⑥ 鍋に合わせ酢 A の材料を入れ、弱火で砂糖を溶かし、熱いうちに①のご飯に混ぜる。②のきゅうり、③のしゃけ、④の薄焼き卵、残ったハム、チーズも入れ混ぜる。
- ⑦ お皿に⑥を盛り、きざみのりを振り、菜の花と花型に抜き取った薄焼き卵、ハム、チーズをのせる。



(健康福祉部会 食生活改善推進会)