

レシピ: 鮭と菜の花のちらしずし

準備時間



鮭と菜の花のちらしずし

ごはん

20分

調理時間

50分

分量

4人分

栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)



12.2	グラム	たんぱく質
7.6	グラム	脂質
1.1	グラム	塩分相当量

材料	作り方
ごはん 700〜800g (少し硬めに炊飯する。)	①すし酢を合わせ、ひと煮立てする。
酢 大さじ3	②鮭に酒を振り、焼いて、荒めにほぐす。
砂糖 小さじ1	③卵を溶き、調味料を加え混ぜ、油を敷いたフライパンで炒り卵を作る。 (薄焼き卵を作って錦糸卵にしてもOK)
塩 ひとつまみ	④だし汁に材料と調味料を加え、煮含める。
甘塩鮭	⑤菜の花は塩ゆでし、冷水にとり、水気を絞っておく。
酒	⑥炊き立てのご飯に①のすし酢を加え、切るようにして混ぜ、冷ます。
卵 1 個 (小さめなら 2 個)	⑦酢めしに②の鮭のほぐし身と④煮含めた具を混ぜ合わせる。
砂糖 小さじ1	⑧上に③の炒り卵と⑤の菜の花を飾れば完成！
塩 少々	★具にはお好みでかんぴょうやレンコンなどを入れてもおいしいです。 給食用の薄めの味付けなので味の濃さはお好みで調節してください。
だし汁 1/4カップ (50cc)	
にんじん 5cm (干切り)	
干しいたけ 2 枚 (戻してスライス)	
油揚げ 1/2〜1 枚 (短冊切り)	
みりん 大さじ1	
砂糖 小さじ1	
しょうゆ 大さじ1	
菜の花 50g (2cm幅)	