

ひし形三色寿司

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
特選おいしいでんぷんご飯	205	280	0	7	23	0
★穀物酢	10	3	0	0	0	0
★砂糖	5	19	0	0	0	0
★塩	0.4	0	0	0	0	0.4
青のり	0.5	1	0.1	13	2	0
さくらでんぶ	5	14	1.3	6	11	0.2
鶏卵	15	23	1.8	20	27	0.1
砂糖	2	8	0	0	0	0
サラダ油	3	28	0	0	0	0
ブラックタイガー	10	8	1.8	23	21	0
さやえんどう	4	1	0.1	8	3	0
紅しょうが	5	3	0	1	0	0.2
合計		348	5.1	76	85	0.9

作り方

- ① ご飯は電子レンジ500Wで2分加熱し、そのまま1分蒸らす
- ② ★(穀物酢、砂糖、塩)を混ぜて寿司酢を作り、温めたご飯に手早く混ぜる
- ③ エビとさやえんどうは茹でて食べやすく切る
- ④ 卵に砂糖を加え油をひいたフライパンで薄焼き卵を作って錦糸卵にする
- ⑤ 酢飯を3つにわけ、一つには青のり、一つにはでんぶを混ぜ込む
- ⑥ 牛乳パックの内側を水で濡らし、酢飯を一段ずつ詰めて平らにしてよく馴染ませる
- ⑦ 上から静かに押し出し、卵、さやえんどう、えび、しょうがを彩りよく飾る



《ワンポイントアドバイス》

◆料理は季節感も大切に。ひなまつりにピッタリのレシピです。

(同じレシピを普通ごはん200gでつくと、エネルギー404kcalたんぱく質10.1gカリウム127mgリン130mg)

「オトクッキング倶楽部レシピ」

有限会社オトコーポレーション



0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16