

【五目ちらし寿司】レシピ

《材料 4人分》

すし飯	600g (約2合分)	
かんぴょう(乾燥)	15g	
干しいたけ	8g	
高野豆腐	1枚	
煮汁	干しいたけ戻し汁	
	300cc	
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ2
酒	大さじ1	
人参	40g	
卵	2個	
サラダ油	大さじ1	
菜の花	200g	
桜の塩漬け	適宜	



栄養価<1人分>

エネルギー	428kcal	たんぱく質	12.2g
脂質	7.6g	食塩相当量	2.8g



《下ごしらえ》

- ① かんぴょうは水で洗い、袋の表示通りに茹で、1~2cm長さに切る。
- ② 干しいたけは400ccの水で戻し、千切りにする。(干しいたけの戻し汁は使います)
- ③ 高野豆腐は水で戻し、水気を絞って短冊切りにする。
- ④ 桜の塩漬けは、茎を取り水に入れて塩抜きし、ペーパータオルなどで水気をふきとっておく。

《作り方》

- ① 卵は割りほぐす。フライパンにサラダ油を熱し、薄焼き卵を作り、千切りにする。
- ② 菜の花は根元を落としてよく洗い、3~4cm長さに切る。人参は皮をむき3~4cm長さの千切りにする。沸騰したお湯でそれぞれ茹で、ザルにあげて水気を切っておく。
- ③ 鍋に干しいたけと煮汁の調味料を入れて、落とし蓋をして中火で煮る。しいたけに味がしみ込んだら器に一旦取り出しておく。
- ④ ③の汁に高野豆腐を入れ、同様に煮る。味がしみ込んだら器に一旦取り出しておく。最後に、かんぴょうを入れて煮る。味がしみ込んだら取り出し、すし飯に混ぜる。②の人参もすし飯に混ぜておく。
- ⑤ 器にすし飯※を盛り、4種類の具材を彩りよく盛り付ける。下ごしらえをした桜の塩漬けを、錦糸卵の上に飾る。

※ (すし飯の作り方~すし酢の調味料をよく混ぜ合わせておき、炊き上がったご飯2合分に混ぜる。すし酢の調味料~酢: 50cc 砂糖: 大さじ3強 塩: 小さじ2弱 (米2合分))

※菜の花(和種なばな)はカロテンが多く含まれ、皮膚など粘膜の健康維持や肺などの呼吸器系を守る作用があるとされています。

※購入時の選び方は、つぼみが揃っていて、色が鮮やかで葉の色が濃いものが良いです。