

主食

田舎風ちらし寿司

○ 材料(2人分)

ごはん(硬め) ……………	260g
A 塩 ……………	少々(1g)
砂糖 ……………	小さじ2
酢 ……………	小さじ4
白ごま ……………	小さじ1強
干しいたけ ……………	1枚
ちくわ ……………	1/4本
にんじん・れんこん ……	各20g
B 干しシイタケの戻し汁 ……	100ml
しょうゆ・砂糖 ……	各大さじ1/2
塩 ……………	少々
鶏卵 ……………	1個
C 砂糖 ……………	小さじ1/3
酒・塩 ……………	少々
サラダ油 ……………	小さじ1
カイワレ大根 ……………	10g
刻みのり ……………	適宜



○ 作り方

- ① 干しいたけは200mlの水でもどし、軸を切って薄切りにする。
にんじん、ちくわを細切りにする。レンコンはいちょう切りにする。
- ② 鍋にBを入れて煮立て、①を入れて煮汁がなくなるまで煮る。
- ③ 卵をボウルに割り入れて卵白を切るように混ぜ、Cを加えて卵液を作る。
フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、卵液を加えて薄焼き卵を作る。
薄焼き卵はせん切りにする。
- ④ 大きめのボウルに硬めに炊飯したごはんを入れ、Aをしゃもじに伝わるように
ご飯全体に回しかける。白ごま、②を加えてさらに混ぜ合わせ、粗熱を冷ます。
- ⑤ ④を器に盛り付け、錦糸卵、かいわれ大根、刻みのりを盛り付ける。

エネルギー

338kcal

たんぱく質

9.0g

食塩相当量

1.3g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん