



令和2年広報さつて5月号掲載

◆バラの花ずし◆

今月は親子のわくわくメニューです。

こんなときだからこそ毎日の食事にわくわくわく♪を取り入れて、より楽しい時間にしていきましょう！親子でチャレンジできる簡単な飾り巻きずしを紹介します。

〔材料〕 2人分

○すし飯

(ごはん440g+粉末すし酢大さじ1)

○桃色すし飯

(ごはん150g+桜でんぷ10g+粉末すし酢大さじ1/2)

○薄焼き卵

(卵2個+さとう小さじ2を混ぜ、フライパンで薄焼き卵を作る)

さやいんげん 3本

紅しょうが 20g

のり 1枚

〔作り方〕

- ①さやいんげんを2分程ゆでる。
- ②巻きすに薄焼き卵をのせ、桃色すし飯を平らに置き、紅しょうがを散らす。しっかり巻いて、輪ゴムでとめておく。
- ③巻きすにのりを縦長に置き、すし飯を広げる。はしで3本の溝を作り、溝にいんげんを1本ずつ置く。
- ④中央に②を置き、手前からしっかり巻き、1本を6等分に切ったらできあがり。

(1人前 353Kcal)



作成:幸手市健康増進課