



令和5年広報さつて
3月号掲載

◆ケーキ風ちらし寿司◆

今月は、ひな祭りメニューの紹介です。今回はひな祭りの定番メニュー「ちらし寿司」です。丸い型抜きを使うことで、ケーキ風の見た目となっています。ペットボトルや牛乳パックで代用できます。親子で楽しく作ってみてはいかがでしょうか。

【材料】2人分

米 1合
すし酢 大さじ1と1/3
人参 30g
しいたけ 2枚(30g)

【A】

砂糖 小さじ1
醤油 小さじ1
水 150ml

さくらでんぶ 10g
サーモン 50g
卵 1個

【B】

砂糖 小さじ1
塩 少々

サラダ油 小さじ1
キュウリ 20g
塩 少々

【作り方】

- ① 米を洗い30分浸水後、炊飯する。ボウルにご飯を移し、すし酢を加える。しゃもじで切るように混ぜながら冷ます。
- ② にんじん、しいたけを2cm長さの細切りにする。
- ③ 鍋に【A】を入れ、煮立ったら、②を入れて水分がなくなるまで煮る。
- ④ ①を3等分にし、③を混ぜたもの、さくらでんぶをまぜたもの、酢飯の3種類をつくる。
- ⑤ 卵をボウルに割り入れ、【B】を加えて混ぜる。フライパンに油をひき、中火で熱する。卵液を流し入れ、淵が乾いたら火を止める。裏返し両面焼いたら、細切りにする。
- ⑥ キュウリを板ずりし、1cmの角切りにする。
- ⑦ サーモンを薄切りにする。
- ⑧ 丸い型抜きに④をお好みの順番で入れ、その上に⑤を入れる。
- ⑨ 手で軽く押さえながら⑧の型抜きを外し、⑥と⑦を盛り付けたら完成。



(1人前439kcal、食塩相当量1.3g)

作成:幸手市健康増進課