

具たくさんちらし寿司

大台町 食育ボランティア あいの会

材料

(2人分)

調理時間60分

米	1合
だし用昆布	4cm
水	1合
A	酢 大さじ2
	砂糖 大さじ1
	塩 小さじ2/3
にんじん	20g
こんにゃく	40g
れんこん	20g
しいたけ	20g
ツナ缶	1缶
油揚げ	10g
B	だし汁 80ml
	みりん 大さじ1/2
	しょうゆ 大さじ1/2
さやいんげん	12g
白ごま(すりごまでも良い)	6g
卵	2個
C	砂糖 大さじ1/2
	塩 少々
刻みのり	2g
でんぶ	2g



酢をきかせて食欲がない時もさっぱりと食べやすい一品♪
卵やツナ、油揚げが入っているのでたんぱく質もしっかり補えます！
季節に合わせて筍やきゅうりなど、野菜を替えるのもおすすめです！

作り方

- 炊飯釜に洗った米と昆布、分量の水を入れて炊飯します。
Aを混ぜ合わせ、合わせ酢を作ります。
- こんにゃくは1mmの短冊に切り、熱湯でさっとゆでます。
にんじんは細切りにします。
- れんこんは薄いいちょう切りにし、水にさらします。
しいたけは石づきを落として薄切りにします。
- 鍋にBを入れてひと混ぜし、②と③とツナを入れて弱火にかけ、
煮汁がほとんどなくなるまで煮ます。火を止め、粗熱をとります。
- さやいんげんは熱湯で1分ほどゆでてざるにあげ、粗熱がとれたら、斜め薄切りにします。
- 卵を溶きほぐし、Cの調味料を入れて混ぜあわせます。
- 別の鍋に⑥の卵液を入れて弱めの中火にかけ、箸を数本束ねて
混ぜながら加熱します。そぼろ状になったら火からおろします。
- 炊きあがったご飯に、合わせ酢を回しかけ、切るようにして混ぜ
ます。
- 酢飯に煮汁をきった④とごまを入れ、混ぜ合わせて器に盛りま
す。卵とやさいんげん、でんぶと刻みのりを散らして出来上が
りです。

栄養成分(1人分)

エネルギー: **468cal** たんぱく質: **20.4g** カルシウム: **110mg** 食塩相当量: **2.9g**