



# ちらし寿司



エネルギー500Kcal 脂質5.2g 塩分3.0g

## ★作り方★

- ①米を洗い、分量の水に浸しておく。
- ②合わせ酢を作る。
- ③干しいたけは水でもどす。にんじん・油揚げ・しいたけは干切り、ごぼうはさがきにする。
- ④きぬさやえんどうはゆでて、斜め干切りにする。
- ⑤フライパンでうす焼たまごを作り、干切りにする。
- ⑥えびと③を鍋に入れて煮る。
- ⑦炊きあがったご飯に②と⑥を混ぜ合わせ、きぬさやえんどうとたまごを飾る。

## ★材料（4人分）★

- 米・・・・・・・・・・3合
- 水・・・・・・・・・・カップ2・1/2 (500cc)
- 合わせ酢 { しらすぼし・・・10g  
酢・・・・・・・・・・大さじ4(60g)  
さとう・・・・・・・・大さじ2強(20g)  
塩・・・・・・・・・・大さじ1/2(7.5g)
- にんじん・・・・・・・・20g
- ごぼう・・・・・・・・25g
- 干しいたけ・・・・・・5g
- 油揚げ・・・・・・・・25g
- えびむき身・・・・・・15g
- さとう・・・・・・・・・・大さじ1(9g)
- うすくちしょうゆ・・大さじ1(18g)
- きぬさやえんどう・・4g
- たまご・・・・・・・・・・1個(50g)
- 塩・・・・・・・・・・少々
- 油（炒め用）・・・・・・少々



## ★きぬさやえんどう★



えんどう豆の仲間には、さやを食べるものと実を食べるものがあります。きぬさやえんどうは、さやの表面がキュッキュッと衣ずれに似た音がするところからこの名前がついたといわれています。

旬：4月～6月

## ★献立例★



ちらし寿司・れんこんつくね  
ほうれんそうのにびたし  
すまし汁・牛乳



栄養士からのコメント

色どりや付け合せにするだけでなく、たまごとじゃ天ぶらにするとたくさん食べることができます。