

☆楽しくおうちごはん☆

《カップ寿司》



透明なカップに、層になるよう盛りつけたり、型抜きした野菜を側面に貼り付けたりすると、見た目が華やかです。お子さんと一緒に盛りつけたり、お好みの具材で作ったりしてみてください。

◆材料◆（2人分・4カップ）

＜酢飯＞		
ごはん	1合	
A	酢	大さじ1と1/3
	砂糖	大さじ1と1/2
	食塩	小さじ1/2
＜トッピング＞		
サラダ油	小さじ1/3	
卵	1個	
	砂糖	小さじ1
サラダ油	小さじ1/3	
鮭	100g	
にんじん	1cm	
枝豆（冷凍）	スプーン4杯分	
きゅうり	3cm	

◆作り方

＜酢飯＞

- ①ご飯を炊く。Aを混ぜ合わせておく。
- ②ご飯が炊き上がったら、温かいうちにAを回しかけ、しゃもじで切るように混ぜる。

＜トッピング＞

- ①卵を溶いて砂糖と混ぜ合わせる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて、弱火にする。箸4本使い、全体を混ぜながら炒り卵を作って皿に取る。
- ③同フライパンにサラダ油を熱し、鮭を焼き、骨や皮を取り除きながら、火を通す。
- ④にんじんを3mm幅の薄切りにし、お好みの型に抜く。きゅうりも3mmの輪切りにする。
- ⑤鍋に水、にんじんを入れ、沸騰させる。枝豆を入れ、表示時間茹でる。
- ⑥透明なカップにお好みで盛りつける。

◆1人分の栄養価

エネルギー	食塩相当量	野菜摂取量
417kcal	1.6g	11g