

## ■材料（4人分）

米	1.5合	
A	酢	40cc
	砂糖	大さじ3/4
	塩	小さじ3/4
鶏ひき肉	150g	
B	だし汁	40cc
	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ3/4
みりん	大さじ3/4	
しょうが汁	小さじ1/3	
さやえんどう	30g	
鮭フレーク	30g	
卵	1個	
砂糖	1つまみ	

## ●1人分の栄養価

エネルギー	298kcal
たんぱく質	13.2g
カルシウム	18mg
塩分	2.0g

## ●調理した人からの声

身近な食品で彩りのよいお寿司ができます。透明のカップに1人分ずつ入れるとおしゃれなお寿司になります。



## ■作り方

- 炊飯釜に米と少し水分を減らした水を入れる。30分置き、普通に炊く。炊きあがったらボウルなどにごはんを移し、Aを加えてすし飯を作る。
- 鍋にひき肉とBを入れて混ぜ、火にかける。菜箸3～4本で混ぜながら煮る。汁気がなくなったらしょうが汁を加え、火を止める。
- さやえんどうは筋をとり、ゆでてせん切りにする。
- 卵はほぐし、砂糖を加え、いり卵にする。
- すし飯に soboro を加えて混ぜ、器に盛り、卵、鮭フレーク、さやえんどうを飾る。

## ●管理栄養士のワンポイント

すし飯は、やや少なめの水でご飯を炊き、炊きたての熱いうちに合わせ酢を木じゃくしの上からまんべんなくかけ、ご飯を切るように混ぜるとおいしくできます。

☆☆☆  
今月の  
料理

食生活改善推進協議会

<主食>

鶏そぼろ入りちらし寿司