

親子で楽しくクッキング

パーティにぴったり

●カップずし●



子ども向けにさわやかな風味のりんご酢を使いました。
 カニかま、きゅうりなど、お好みの具材で楽しめます。
 お皿に盛り付けてもパプリカとアボカドの彩りが映えます。
 好きな順番で容器に詰めて、オリジナルのカップ寿司を作ってみましょう！

材料	透明容器280ml 6個分	作り方
ご飯 <合わせ酢> りんご酢 砂糖 塩 <ツナそぼろ> A { ツナ缶 砂糖・しょうゆ・酒 <いり卵> B { 卵 砂糖 塩 サラダ油 ほうれん草 しょうゆ パプリカ赤・黄 アボカド C { りんご酢 砂糖	2合分 大さじ2 小さじ2 小さじ1/3 小2缶(汁をきる) 各小さじ2 2個 小さじ1 2本指でひとつまみ 小さじ2 1束 小さじ2 各80g 小2個 大さじ2 小さじ2	① <u>炊き上がったご飯に合わせ酢を混ぜ、酢飯を作る。</u> ② <u>小鍋にAを入れ、火にかけ、はしで混ぜながらツナそぼろを作り、冷まして酢飯に混ぜる。</u> ③ <u>フライパンにサラダ油を熱し、Bを混ぜ入れ、いり卵を作る。</u> ④ <u>ほうれん草は、ゆでて水にとり、きつく絞って、みじん切りにし、しょうゆを混ぜておく。</u> ⑤ <u>パプリカは、5mmくらいの角切りにする。アボカドは、皮と種を取り除き、パプリカと同じように切る。器にCを混ぜ合わせ、パプリカとアボカドを漬けておく。</u> ⑥ <u>透明容器にほうれん草、酢飯、いり卵、酢飯の順に入れ、上にパプリカとアボカドをのせて、出来上がり。</u>

●下線の部分が子どものお手伝いポイントです



※栄養価：透明容器 1 個分

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
386kcal	11.7g	15.1g	49mg	1.3g

