

「寿を司る」として、お祝いのときに食べられます。

ちらし寿司を作ろう！

1人分 292kcal

※ 約4人分



酢飯

- ・ご飯…2合
- ・酒…小さじ2
- ・昆布…4cm 角
- ・水…2合(360ml)

<すし酢>

- ・塩…小さじ 1/2
- ・砂糖…大さじ1と 1/2
- ・酢…大さじ3弱

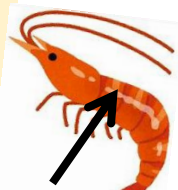
- 1 炊いたご飯をすし桶またはボウルにあけ、すし酢を回しかける。
- 2 うちわであおぎながら、しゃもじで切るように混ぜる。

健康長寿

エビ

- ・エビ…8尾

背ワタを取り、沸騰後3分程ゆでて殻をむき、包丁を横にスライドさせ、2枚に切る。



竹串を刺して、背ワタを取ります。

財宝

錦糸卵

- ・卵…2個
- ・砂糖…小さじ2
- ・塩…少々



材料を混ぜ、数回に分けてフライパンで薄く焼き、2mm幅に切る。

先の見通しがよい

酢ばす

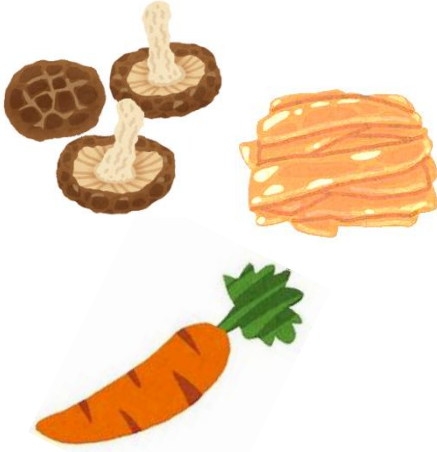
- ・れんこん(小)…1個(100g) ★水…50ml ★酢…50ml
- ★砂糖…大さじ1 ★塩…少々

れんこんは 2mmスライスにし、分量外の酢水(水1カップ、酢大さじ1)で 10分程アクを抜く。鍋に★を入れ、沸騰したられんこんを入れ2分程煮て、火を止めそのまま冷ます。

※ 具材は前日に調理して、冷蔵庫で保管しておくことができます。

※市販のちらし寿司の素などを使ってもOK。

干しシイタケ、かんぴょう、ニンジン



- ★干しシイタケ(大)…3個(20g)
- ★かんぴょう…10g
- ★干しシイタケの戻し汁…かぶるくらい
- ★水…1カップ
- ・ニンジン…40g(約1/3本)
- ・しょう油…大さじ1
- ・みりん、砂糖…各大さじ1

- 1 干しシイタケは水で戻し半分に切ってせん切り、かんぴょうは袋の表示に従って水で戻し1cmに切る。ニンジンはせん切りにする。
- 2 鍋に★を入れ、アクを除きながら10分程煮た後、その他の材料を加えて、さらに10～15分程煮詰める。

菜の花

- ・菜の花…80～100g(約1/2袋)
- ・しょう油…小さじ1



春

- 1 鍋に湯を沸かし、菜の花を入れる。沸騰してから1分程ゆでる。
- 2 ざるに上げて水で冷まし、絞ってしょう油をふりかけておく。
- 3 食べやすい大きさに切る。

酢飯に汁気を切った干しシイタケ、かんぴょう、ニンジンを混ぜて
皿に盛り、その上に錦糸卵、酢ぼす、菜の花、エビを
華やかに飾りましょう。

カップに入れてカップ寿司にしてもよいでしょう♪

保健センターHP

