

えびとホタテのちらし寿司



エネルギー	444kcal
たんぱく質	17g
脂質	0.7g
塩分	1.3g

ホタテをちらし寿司に使うことで、食味も良く、豪華さを増し、祝いの食卓を彩ることができ、好評です。

〈材料〉 1人分量

ご飯	200g
酢	10cc
砂糖	6g
塩	0.6g
ごぼう	20g
人参	10g
ムキ海老	30g
ホタテ(茹)	20g
(干)椎茸	1g
みりん	3cc
濃口しょうゆ	3cc
いんげん	5g
紅しょうが	3g

〈作り方〉

- ①酢、砂糖、塩ですし酢をつくり、炊き上がった白飯に、すし酢をかけしゃもじで切るように混ぜ、すし飯を作る。
- ②ごぼうとにんじんはささがき。干しいたけは水でもどして薄切り。
- ③いんげんは小口切りしてゆでる。
- ④②のごぼう、にんじん、(干)椎茸を鍋に入れ、ひたひたに水を注ぎ、分量の濃口しょうゆとみりんを加えて煮る。
- ⑤煮汁が少なくなったら、ムキ海老とホタテを加え、一煮立ちさせ、冷ます。
- ⑥①に⑤と③のいんげんを混ぜ合わせ、器に盛り付け、紅しょうがを飾る。