ひなちらし

エネルギー
433kcal
たんぱく質
9.4g
カリウム
106mg
リン
129mg
食塩相当量
0.9g

ポイント
◎型抜きがめんどうな場合は、透明カップに入れてもおしゃれに作れます。今回は切り抜いた牛乳パックを使用しました。

材料　（1 人分）

めし	200	g
酢	15	g
	大さじ	1
塩	0.5	g
砂糖	4	g
にんじん	3	g
酢	5	g
	小さじ	1
砂糖	1.5	g
	小さじ	1/2
でんぶ	8	g
卵黄	15	g
油	2	g
	小さじ	1/2
きぬさや	1	g

1.あわせ酢を作り、ご飯に混ぜ　酢飯を作る
2.にんじんを皮むき器で薄くむき、茹でこぼす。調味料につけておく
3.さやえんどうは茹でこぼし斜に切る
4.ﾌﾗｲﾊﾟﾝに油を入れ、卵黄を炒る
5.牛乳パックを高さ 5cm に切り、斜めにして型にする。
6.ご飯を２つに分け、半分を５にひきつめる。その上にでんぶをのせ、さらに残りのご飯をひきつめ、一番上に４の卵をひきつめる
7.2 のにんじんの水気を拭き、くるくると巻いてバラにする。

偕行会　管理栄養士