

● 恵方巻き



ポイント

- ・ しいたけは刻んですし飯に混ぜると、できあがりの色合いがきれいになります。
- ・ すし飯に塩を入れなかった場合は、だしわりしょうゆ小さじ1程度つけて食べても同じ塩分です。

材料(1人分)

ごはん	…200g
米酢	…15g(大1)
砂糖	…9g(大1)
塩	…0.5g
焼き海苔	…8g(2枚弱)
〔 にんじん	…10g
酢	…2.5g(小1/2)
砂糖	…1g(小1/3)
〔 生しいたけ	…15g
だしわりしょうゆ	…3g(小1/2)
砂糖	…2g(小2/3)
水	…10g(小2)
〔 ほうれん草	…15g
だし汁	…2g
だしわりしょうゆ	…1g
かに風味かまぼこ	…10g(1本)

エネルギー	427kcal
たんぱく質	10.5g
カリウム	435mg
リン	156mg
食塩相当量	1.0g

- 1、 合わせ酢を作り、ごはんと合わせ、冷ましておく。
- 2、 にんじんは細長い棒状に切って茹でこぼし、熱いうちに甘酢に漬ける。
- 3、 椎茸はみじん切りにし、調味料と一緒に鍋で煮詰める。
- 4、 ほうれん草は短く切って茹でこぼし、水気を切ってだしとだしわりしょうゆでお浸しにする。
- 5、 かに風味かまぼこは1本を半分にする。
- 6、 1/2人分のごはんを更に4つに分け、それぞれの具で細巻きを作る。3の椎茸はごはんと混せて細巻きにする。
- 7、 巻きすの上に海苔、残りのごはんをのせ、真ん中に細巻きを4本置いて巻く。