

1. ケーキ寿司



エネルギー
445 kcal
たんぱく質
19.1 g
カリウム
245mg
リン
166mg
食塩相当量
0.8g

材料(1人分)

ご飯・・・160g
酢・・・7g (小1と1/2)
砂糖・・・3g (小1)
塩・・・0.1g

卵・・・30g
油・・・2g (小1/2)

鶏ひき肉・・・50g
しょうゆ・・・3g (小1/2)
みりん・・・3g (小1/2)

さやえんどう・・・4g
カニかまぼこ・・・5g

- 1、 酢、砂糖、塩を鍋に入れて砂糖と塩が溶ける程度に温める。炊き上がったご飯に混ぜて、切るように混ぜて、冷ます。
- 2、 フライパンに油を熱し、薄焼き卵を作り、5cmの長さの錦糸卵を作る。
- 3、 フライパンを熱し、鶏ひき肉を炒め、色が変わってきたらしょうゆとみりんを加えて汁気がなくなるまで煮詰める。
- 4、 カニかまぼこはほぐしておく。
- 5、 さやえんどうは斜め干切りにして茹でてこぼし水にさらす。
- 6、 牛乳パックを箱状に切り、ラップをひく。
- 7、 6に錦糸卵、半分之一のご飯を入れ、上からラップかけて強く押す。さらに鶏ひき肉、残りのご飯を加えてラップをかけてさらに押す。上に重しを乗せて置いておく。
- 8、 人数分に切り分けて皿に盛り付ける。カニかまぼことさやえんどうを上から散らす。