

料理名 炊込み混ぜ寿司



材料（4人分）

米	2合
生鮭	50g（1切）
人参	70g
ごぼう	25g
まいたけ	50g
さやいんげん	20g
昆布（5cm角）	1枚
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/4
酢	大さじ2
ゆず果汁	大さじ1
砂糖	小さじ1

A



作り方

1. 米は洗って、炊飯器に入れて水と昆布を入れて30分置く。
2. 鮭に塩少々をふって10分置き、出てきた水分を拭き取る。
3. 人参は2cm幅の細切り、ごぼうはささがきにして、さっと水にさらす。まいたけは2cm幅に切りほぐしておく。さやいんげんは1cmの長さに切り、熱湯で色よく茹でる。
4. 1の炊飯器に砂糖・塩を加えてよく混ぜる。米の上に3、2の順にのせてご飯を炊く。
5. ご飯が炊けたら昆布を取り出し、鮭の皮を取り除く。大き目のボウルに移し、Aとさやいんげんを加え、さっくりと混ぜ合わせ、器に盛る。

POINT

炊込むことで、手早く作れます。彩りも良い1品です♪



栄養価

エネルギー 356 kcal たんぱく質 9.7g 脂質 1.6g 塩分 0.5g

（厚狭校区）