

春のちらし寿司



材料(1人分) 343kcal,3.6単位

精白米 70g	うすくちしょうゆ 3g
炊飯用水 77g	酒 2g
酒 7g	みりん 2g
昆布 1g	しいたけ戻し汁 40g
穀物酢 14g	0カロリー甘味料 5g
さとう 4g	卵 7g
塩 0.2g	塩 0.1g
たけのこ(水煮) 20g	えび 20g
ふき 20g	きぬさや 5g
干しいたけ 4g	焼きのり 少々

作りやすい量(2合分)

精白米 160g	うすくちしょうゆ 7g
炊飯用水 175g	酒 5g
酒 15g	みりん 5g
昆布 2g	しいたけ戻し汁 90g
穀物酢 30g	0カロリー甘味料 12g
さとう 10g	卵 15g
塩 0.5g	塩 0.3g
たけのこ(水煮) 45g	えび 45g
ふき 45g	きぬさや 12g
干しいたけ 10g	焼きのり 少々

つくり方

1. 精白米を分量外の水で洗いざるにあけて水を切っておく。
2. 炊飯釜に1の精白米と炊飯量の水と酒、昆布を入れて通常モードで炊飯する。
3. 炊き上がったご飯を桶に移し、酢、砂糖、塩を加え、冷ましながら切るように混ぜ酢飯を作る。
4. 干しいたけを分量外の水に漬けてもどし、2mm程度の薄切りにする。(戻しだし汁は捨てずにとっておく。)
5. ふきは皮をむき5mmの幅で斜めに切る。きぬさやは筋をとって1/2に切る。両方を沸騰したお湯で歯触りが残る程度にさっと茹でる。
6. たけのこは半分は飾り用に大きめのくし形に切り、残りは5mm×1cmの大きさに切る。
7. 4のしいたけのもどし汁、うすくちしょうゆ、酒、みりん、0カロリー甘味料を合わせ、5と6を漬けて、味を浸み込ませる。
8. 6の合わせ調味料から7を取り出し、4のしいたけを加え、焦がさないように煮詰める。
9. ボールに卵を割りほぐし塩を加えて混ぜ、熱したフライパンで薄焼きにし、焼き上がったなら1mm×3cmの幅で切り、錦糸卵を作る。
10. えびは背なかから開いて背ワタをとり、沸騰したお湯で茹でしておく。
11. 焼きのりはハサミで1mm×3cmの幅にきり刻みのりにする。
10. 3の酢飯に7のふきとたけのこ半分、8のしいたけを加えて混ぜる。皿に盛り付け、酢飯の上から、錦糸卵、刻みのり、えび、きぬさや、たけのこの残り半분을盛り付け完成。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	343		13.1		1.6		63.5	
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
		2.8	0	0.3	0	0	0.15(44g)	0.3

* 計算せず