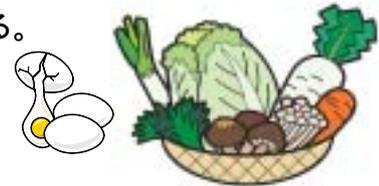


三色押し寿司

～彩りも食欲の中、でも衛生管理に気をつけて！～

- 【材料】 4人分と下準備
- | | | | |
|--------|------|---|-------------------------|
| 米 | 350g | } | さっと洗ってざるにあげ、昆布を加えて炊飯する。 |
| 水 | 380g | | |
| だし昆布 | 6g | | |
| 酢 | 40g | } | 合わせて溶かしておく。 |
| 砂糖 | 12g | | |
| 塩 | 2g | | |
| 貝の時雨煮 | 40g | } | 粗みじんに切る。貝はアサリ、蛤、シジミなど。 |
| 鮭のフレーク | 60g | | |
| 卵 | 80g | } | 薄焼きにして錦糸卵を作る。 |
| サラダ油 | 適宜 | | |
| 木の芽 | 4枚 | | |



【作り方】

炊きあげたご飯に合わせ酢をふって、さっくりと混ぜ合わせる。
 押し寿司の型に、貝の時雨煮、鮭のフレーク、錦糸卵をきれいに敷き、すし飯を詰めて押す。
 切り分けて器に盛り、木の芽をたたいて飾る。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
446kcal	14.0g	5.1g	53mg	2.8mg	0.6g	1.6g

葛城市食品群別摂取率 肉類

