

【献立名】

# カラフルいちご寿司

【料理名】

材 料	分 量 (4人分)
白飯	600g
いちご酢 ※	100 ml
塩	4g
れんこん	80g
いちご酢 ※	大さじ2
きゅうり	1本
塩	少々
卵	2個
砂糖	小さじ2
塩	少々
リーフレタス	適量
いちご	いちご酢のものを使用
※いちご酢	
酢	100 ml
氷砂糖	100g
いちご	100g (5~6粒)

【作り方】

- 1 いちご酢を作り、半日~1日おく。
- 2 いちご酢を使って、すし酢を作り、すし飯を作る。
- 3 れんこんを薄切りのいちよう切りにしてゆで、いちご酢に漬け込んでおく。
- 4 きゅうりは軽く板ずりにして、1cm 角に切る。
- 5 卵に砂糖・塩を加えて溶きほぐし、電子レンジで2分加熱して、フォークでかき混ぜて炒り卵を作る。
- 6 すし飯に3・4・5を混ぜ合わせる。
- 7 レタスを敷いた器に6を盛り、いちご酢に浸していたいちごを飾る。

※いちご酢

酢・氷砂糖・いちごを半日~1日漬け込んでおく

栄養価 (1人分)

熱量 396kcal たんぱく質 8.3g 脂質 3.4g 炭水化物 80.9g 食塩相当量 1.3g 野菜の量 65g

