

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

調理方法

新米！秋のちらし寿司

煮る・混ぜる

材料（6人分）

米	3合
だし昆布	5cm
干しいたけ	2枚
しめじ	小1袋
ごぼう	3cm
A寿司酢	
酢	大さじ4
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1/2
B調味料	
しょうゆ	大さじ4
料理酒	大さじ1
みりん	大さじ1
和風だしの素	小さじ1
干しいたけの戻し汁	300ml
Cトッピング	
鮭フレーク	100g
卵（錦糸卵用）	3こ
きゅうり	40g
にんじん（型抜き用）	50g

作り方

①米を研いで30分ザルにあげてから、だし昆布を入れて炊飯器で炊く。炊き上がったら、寿司桶又はバット等にあけ、合わせたAを加えて切り混ぜる。うちわなどであおいで手早く冷ます。
②干しいたけは水に戻して細かく切り、ごぼうはささがき、しめじは小房にする。具材をBで煮て、煮あがったら、①に具を汁ごと加え、混ぜる。
③錦糸卵を作り、きゅうりは千切り、にんじんは抜き型を使って抜き取り茹でる。
④お皿に寿司ごはんを盛り付けて、彩り良く鮭フレーク、錦糸卵、型抜きにんじん、千切りきゅうりをトッピングして完成。

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 193kcal 脂質： 1.7g
タンパク質： 5.3g 食塩： 2.5g

作りやすい分量 6人前の材料で記載しました。

