

ちらしずし



【やさしい量】一人あたり 約40g

【材料】2人分

ごはん		300g
合わせ酢	酢	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	塩	小さじ1/4
きゅうり		1/2本
ちりめんじゃこ		10g
にんじん		10g
切干大根		4g
卵		1個
（	みりん、砂糖	各大さじ1/3
	油	小さじ1/2
白ごま		小さじ1
刻みのり		少量

【作り方】

- ①きゅうりは軽く板ずりして、薄い輪切りにし、水分をふきとる。
にんじんは2センチ長さのせん切りにし、さっとゆでる。ちりめんじゃこはさっとゆで、水気をとる。切干大根はさっとゆで、しっかり水気をしぼり、1センチ長さに切る。
- ②ボールに卵、みりん、砂糖を入れて混ぜる。油を熱したフライパンに流し入れ、薄焼き卵を作り、千切りにして錦糸卵を作る。
- ③ボールに熱いごはんを入れ、合わせ酢を振って混ぜ、冷ます。①と白ごまを加え混ぜる。
- ④器に③を盛り、②と刻みのりを飾る。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	336kcal	8.7g	4.7g	75mg	1.2g

ひとくちメモ

- 彩りに、カニカマや三つ葉などを加えてもきれいです。
- 切干大根の歯応えなど食感が楽しめます。よくかんで食べましょう。
- じゃこや乾物、ごまなどを入れることでカルシウム量がアップします。