

春のさわやか**サラダ寿司**

瀬戸内レモンと音戸ちりめん、春野菜を使ったサラダ風のちらし寿司です。
ほろ苦い菜の花の和え物が春の訪れを感じさせてくれますね。



- サラダ寿司
- 菜の花のおかか和え
- 里芋とぜんまいの煮物

1人分栄養量

エネルギー	491kcal
たんぱく質	26.8g
塩分	1.9g

❖ サラダ寿司

● 材料 [2人分]

ごはん	300g
酢	大さじ2
塩・こしょう	少々
砂糖	小さじ2
レモン	2切れ
ちりめん	大さじ2
かに風味かまぼこ	2本
きゅうり	1/4本
スナップえんどう	2本
いり卵	1個
卵	
砂糖	小さじ1
サラダ油	小さじ1

● 作り方

- ① 酢、こしょう、砂糖をよく混ぜて、ご飯にかけて切るように混ぜる。
- ② レモン、きゅうりを食べやすい大きさに薄く切り、かに風味かまぼこは一口大に切る。①と混ぜる。
- ③ 沸騰した湯に塩を入れ、筋を取ったスナップえんどうを入れ色よく茹で、冷めたら一口大に切る。
- ④ 温まったフライパンにサラダ油を入れ、卵と砂糖を混ぜ合わせフライパンに流し入れ、箸でかき混ぜ、いり卵を作る。
- ⑤ 器に②を入れ、ちりめん、いり卵、スナップえんどうを飾る。

ワンポイントアドバイス



★サラダ寿司の酢・こしょう・砂糖の代わりにフレンチドレッシング、和風ドレッシングなどお好みのドレッシングでも美味しく簡単にできます。

❖ 菜の花のおかか和え

● 材料 [2人分]

菜の花 …………… 120g
塩 …………… 少々
かつお節 …………… 少々

● 作り方

- 1 沸騰した湯に塩を入れ、菜の花を色よく茹でる。水にさらして熱をとり、水切りし、2cm程に切る。
- 2 器に盛り、かつお節をかける。

❖ 里芋とぜんまいの煮物

● 材料 [2人分]

里芋 …………… 140g
人参 …………… 20g
ぜんまい …………… 40g
めんつゆ …………… 大さじ1
砂糖 …………… 小さじ1

● 作り方

- 1 人参を一口大、ぜんまいを3cmに切り、里芋と水200ccを入れ火にかける。
- 2 沸騰したらめんつゆ、砂糖を入れ、弱火で10分程煮る。
里芋に竹串が通るぐらいが目安。