

十和田市食生活改善推進員会 おすすめレシピ Vol.4

市民の皆さんが元気な生活を送るため、栄養や食生活の改善や普及を図る十和田市食生活改善推進員会が、おすすめレシピを紹介します。

今回はひな祭りや誕生日、お祝いなどイベントにおすすめ！

親子で作ろう！パーティー寿司 です。



パーティー寿司



飾り付けをアレンジして
親子で作って楽しもう！

材料（4人分）

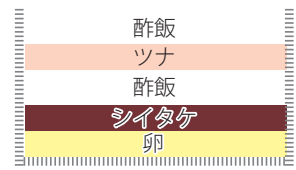
米	3カップ	
昆布	15cm（8g）	
A	酢	70cc
	砂糖	大さじ1・2/3
	塩	小さじ1/2
干しシイタケ	4枚（8g）	
B	砂糖	小さじ1・1/2
	しょうゆ	小さじ1・1/2
	みりん	小さじ1・1/2
ツナ缶（大）	1缶	
C	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1・1/2
	みりん	小さじ1・1/2
酒	大さじ1	
卵	4個	
ニンジン	50g	
キヌサヤ	8枚	
むきエビ	80g	

用意する物

ケーキ型（直径約20cm）、ラップ

作り方

- 米をといで30分～1時間位水に浸してから、ざるにとり水切りしておく。炊飯器に米と水（炊飯器の目盛り3合に合わせる）を入れ、昆布をのせて炊く。炊き上がったら昆布を取り出す。
- Aを混ぜて合わせ酢を作る。
- ニンジンは花型でくりぬき、ゆでる。キヌサヤ、むきエビはそれぞれサッとゆでる。
- ニンジン、むきエビをそれぞれボールに入れ、合わせ酢を各小さじ1かけ、漬けておく。
※残りの合わせ酢は酢飯に使うので、とっておく。
- 干しシイタケは、ぬるま湯1カップでもどしてからみじん切りにし、もどし汁（100cc）とBを鍋に入れて煮る。
- ツナ缶は汁ごと鍋に入れ、Cを入れて汁がなくなるまで焦げ付かないように炒める。
- 卵は割りほぐし、細かいiri卵を作る。
- ボールにご飯を入れ、冷ましながら合わせ酢を振りかける。ご飯全体に酢が行き渡るよう切るように混ぜ合わせる。
- ケーキ型にラップを敷き、☒の順番に入れていく。
※具材を入れるたびにラップを敷き、手のひらで平らに押しときれいに仕上がります。
- 9を大きめの平らな皿にひっくり返し形を整える。その上にニンジン、エビ、キヌサヤを飾り仕上げる。



☒：具材の順番

●1人分の栄養価

エネルギー 648kcal、たんぱく質 28.9g、脂質 7.9g、炭水化物 110g、食物繊維 2.1g、カルシウム 71mg、塩分 2.1g