



我が家の味自慢リレー



具だくさんちらし寿司



紹介者

宮地在住 高橋 幸子 さん

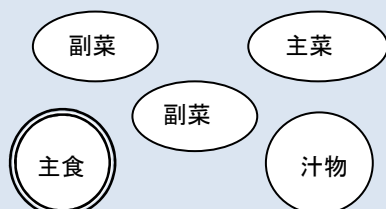
材料（4人分）

- 米 …………… 3カップ
- 干しいたけ ……… 4枚
- 乾燥かんぴょう …… 10g
- 人参 …………… 50g
- れんこん …………… 100g
- ④ { だし汁 …………… 2カップ
- 砂糖 …………… 大さじ3
- 醤油 …………… 大さじ2
- ⑤ { 酢 …………… 80ml
- 砂糖 …………… 大さじ3
- 塩 …………… 小さじ1と1/2
- えび …………… 8尾
- 好みの具材（錦糸卵、かいわれ、紅しょうが等）
…………… お好み量

作り方

- (1) 米をやや固めに炊く。
- (2) 干しいたけ、乾燥かんぴょうを水で戻し、1cm長さの粗みじんに切る。人参、れんこんは皮をむいて同様に切る。
- (3) (2) を④でやわらかくなるまで煮て汁気を切り、冷ます。
- (4) えびは背腹をとり、色よく茹でる。
- (5) 炊けたご飯と⑤を合わせ、(3)を混ぜる。
- (6) 器に盛り、えびなどのお好みの具材を飾る。

主食・主菜・副菜を揃えましょう。
今回のメニューは「主食」です。



1人分の栄養価

- エネルギー …… 583kcal
- 炭水化物 …… 115.4g
- タンパク質 …… 19.4g
- 脂質 …………… 3.7g
- 塩分 …………… 4.1g