

五目ちらし寿司

栃木県産 コシヒカリ を使用



材 料 (2人分)	1 米 1カップ 2 キクラゲ 50g 3 卵 1個 4 にんじん 1本 5 ピーマン 1個 6 桜でんぶ 少々 7 ごま 少々	8 かんたん酢 大さじ3 9 砂糖 適量 10 塩 適量 11 酒 適量 12 だし醤油 適量 13 油 少々
作り方	1 米を同量の水で炊き、炊きあがったらかんたん酢とごまを混ぜる。 2 キクラゲは細く切り、酒、だし醤油で煮る。 3 にんじんは千切りにし、塩、酒、砂糖で少々煮る。 4 厚焼き卵は砂糖小さじ1、塩少々を混ぜて焼き、細く切る。 5 ピーマンは細かく切り、塩を少々振りかけておく。 6 1のご飯の上に、2から5と桜でんぶを盛り付ける。	
工夫したポイント	・キクラゲは中華料理には欠かせない食材のひとつです。 ・ビタミンB群、ビタミンE、ミネラル類、カルシウム、鉄分、カリウムを豊富に含み、キノコ類の中でも健康増進に有効です。 ・そんなキクラゲを、五目ちらし寿司の具材としてみなさんに食べていただきたいと思っています。	