



夏野菜たっぷり！ 七夕風ちらし寿司

エネルギー 576kcal (1人あたり)

夏野菜をたくさん使って色どりをよくしました。また野菜をだしで味付けして食べやすく、星形や花形にして見た目を鮮やかにしました。



<材料> (4人分)

精白米	3合
すし酢	1/2カップ
ツナ缶	140g
にんじん	50g
だし汁	300mL
塩	1g
砂糖	2g
卵	2個
塩	0.5g
オクラ	40g
枝豆 (さや付)	100g
スイートコーン	80g
だし汁	300mL
きゅうり	50g

【作り方】

- 1 精白米を硬めに炊く。ご飯をボウルに取り、熱いうちにすし酢を加えて手早く混ぜる。
- 2 ある程度ご飯がすし酢を吸ったら、うちわで仰いで一気に冷ます。油を切ったツナ缶を入れて混ぜ、すし飯を作る。
- 3 にんじんは2～3mmの輪切りにして、鍋ににんじんがかぶる程度のだし汁・塩・砂糖を入れて茹でる。
- 4 卵に塩を加えて混ぜ、薄く焼いて錦糸卵をつくる。オクラ、枝豆、スイートコーンの粒をそれぞれだし汁で茹で、オクラは輪切りにし、枝豆はさやを取り除く。
- 5 きゅうりは薄く輪切りにして、型を抜く。
- 6 にんじん、きゅうりの残りを細かく刻み、スイートコーンと共にすし飯に混ぜ込む。
- 7 にんじん、錦糸卵、オクラ、枝豆、きゅうりをすし飯の上に飾り付けて出来上がり。

こちらのレシピは
福女短ホームページにて公開中

福岡女子短期大学
ホームページ



福岡女子短期大学
Instagram



福岡女子短期大学
Twitter

