

ひな祭り カップずし



©成田市

《材料 2人分》

酢飯

米	1合
A 酢	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/4
青のり	小さじ1
桜でんぶ	大さじ3/4

炒り卵

B 卵	1個
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
サラダ油	小さじ1/2

鶏そぼろ

C 鶏むねひき肉	75g
おろしショウガ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1・1/2
酒	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ2/3
みりん	小さじ2/3

ゆで野菜

ニンジン	適量
(花形に切るか、型を抜く)	
グリーンピース	適量
スナッフエンドウ	適量

※あらかじめゆでておく

〈作り方〉

- ① 米を通常より少なめの水量で炊く
- ② 炊き立ての①にあらかじめ合わせておいたAを加え、切るようにして混ぜる
- ③ ②を3等分にして、1つ目は何も混ぜず、2つ目は青のりを混ぜて緑色に、3つ目は桜でんぶを混ぜてピンク色に色付ける
- ④ 器にBを入れよく混ぜる。サラダ油を熱した小鍋に入れ、箸などで混ぜながら、ぱらぱらになるまで中火で炒める
- ⑤ 小鍋にCを入れ、中火にかけよく混ぜながら煮る
- ⑥ カップに③を緑色、白色、ピンク色の順に詰めて層を作り、④・⑤・ゆで野菜で飾る

【1人分栄養価】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
	408	17.3	6.0	1.0	38	1.4