

# サラダちらし寿司(主食)



## 1人当たりの栄養価

エネルギー 418kcal 食塩相当量 1.2g

野菜の量 120g(1日の野菜摂取量 350g)

電子レンジで加熱した野菜を酢めしに混ぜるだけで作れる簡単ちらし寿司です。たっぷり野菜を食べることができ、食べ応えがあります。素焼きした油揚げを入れることで、食感にアクセントが付き、また油揚げの香ばしさを薄味でもおいしく召し上がれます。野菜や卵で彩りが鮮やかなので、見た目にも楽しい一品となっています。ひな祭りなどの行事食に取り入れてみてください。

材料(4人分) 調理時間 20分

ごはん 600g、ニンジン 1/3本、ダイコン 4cm、ダイコンの葉 20g、生シイタケ 4枚、インゲン 4本、油揚げ 1枚、すし酢大さじ4、トマト 1個、サラダ菜 4枚、焼きのり適量、サラダ油適量、  
【A】卵 4個、水大さじ4、砂糖小さじ2、塩少々

## 作り方

- ① ニンジンとダイコンは同じ大きさのいちよう切りにし、ダイコンの葉は5mm幅に切る。シイタケは石づきを取り、薄くスライスする。インゲンは斜めに細かく切る。野菜は全て耐熱皿にのせラップをかけ、電子レンジ(600w)で2分間加熱する。
- ② 油揚げは素焼きし、短冊切りにする。
- ③ フライパンで油を熱し、Aを流し入れて薄く広げ、表面が乾いたら、火を止めてフタをし、2分ほどおく。
- ④ ③を皿に移して粗熱を取り、4等分にし、細切りにする。
- ⑤ ボウルにごはんと①、②、すし酢を入れ混ぜ合わせる。
- ⑥ 皿にサラダ菜をしき⑤をのせる。その上に④をのせる。最後にのりをちぎってふりかけ、8等分に切ったトマトを飾る。