

魚巻ちらし



西作飯が「苦手な子も夕いので、鮭フレークを使ったちらし寿司にしてみました。彩りも華やかです!

<材料> 1人分

- ・ごはん 120g ~
- ・魚巻フレーク 15g
- ・スライス干椎茸 1g
- ・にんじん 10g
- ・れんこん 10g
- ・きゅうり 10g

- | | | |
|---|---------|----|
| A | ・濃口しょうゆ | 4g |
| | ・三温糖 | 2g |
| | ・みりん | 2g |

<作り方>

1. 干椎茸は水で戻し、にんじん、れんこんは薄めのいちょう切りにする。
2. きゅうりは糸切りにする。
3. 干椎茸、にんじん、れんこんを鍋に入れ、調味料Aを入れ、食材がかけるくらいまで水を加えて、やわらかく煮る。
4. ごはんに魚巻フレーク、汁気を切った3の具を入れて混ぜる。
5. 4をお皿に盛り付け、きゅうりを飾りつけて完成!