

チカラ

まぐろの力



赤身は貧血に効果があるといわれる鉄分やビタミンB12が豊富。トロには脳の活性化を助けるといわれるDHAが多く含まれています。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



ちらし寿司

調理時間
30分

1人分
650kcal

ちらし寿司

調理時間

30分

1人分

650kcal

【材料/4人前】

ご飯	3合分
ミツカン すし酢 昆布だし入り	大さじ6
干しいたけ	3枚
にんじん	1/4本
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
干しいたけのもどし汁	1/2カップ
えび	12尾
きゅうり	1/3本
イクラ	適宜
切りのり	適量
いりごま	適量
れんこん	小1/2節
酢	大さじ3
砂糖	大さじ1
水	大さじ3
塩	少々
卵	4個
砂糖	大さじ1
塩	少々

【作り方】

- ①炊きたてのご飯に、「ミツカン すし酢 昆布だし入り」を混ぜ合わせて冷ます。
- ②干しいたけはぬるま湯でもどし、細切りする。にんじんは細切りする。鍋に、しょうゆ、砂糖、みりん、干しいたけのもどし汁、しいたけ、にんじんを加え煮汁がなくなるまで煮る。
- ③れんこんは半月の薄切りにし、サッとゆで、酢、砂糖、水、塩を混ぜたものに漬ける。えびは殻つきのまま塩ゆでし、殻をむく。きゅうりは輪切りにする。
- ④錦糸卵を作る。溶いた卵に砂糖と塩を加え、薄くサラダ油をぬったフライパンで薄焼き卵を作る。冷めたら細切りにする。
- ⑤①に②を加えて混ぜ、皿に盛る。切りのりといりごまをふり、錦糸卵をのせ、③を盛付ける。