

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

さけフレークと 菜の花の混ぜ寿司

調理時間 **20分**
(ご飯の炊き込み時間除く)

1人前
約 **384kcal**



※写真はイメージです。

春の旬食材



菜の花

+

使ったのはコレ!



マルハニチロ さけフレーク

さけフレークと菜の花の混ぜ寿司

材料/4人前

マルハニチロ さけフレーク……50g
米……………2合
すし酢……………適量
菜の花……………100g
粉末だし……………小さじ1

炒り卵の材料(※錦糸卵で代用可)

卵……………2個
砂糖……………小さじ2
塩……………少々

作り方

- ①菜の花は茎と葉の部分に分けておく。湯を沸かし塩を少々入れて(分量外)茎の部分から入れて、茎が少し柔らかくなったら葉部分も入れて3分ほど茹でて、ザルに上げ冷水の中に入れる。水気を切って1cm幅に切り、粉末だしで和えておく。
- ②卵を溶きほぐし、砂糖、塩を入れて混ぜる。熱したフライパンで炒り卵を作る。(錦糸卵で代用できます)
- ③炊いた米2合にすし酢を加えて混ぜ合わせる。ここに①と②を混ぜ合わせて、「マルハニチロ さけフレーク」をお好みの量を加えて完成。