

女の子のおまつりには華やかな一品でお祝い

# ちらし寿司

1/5量で295kcal | 塩分1.4g | 時間60分+



材料 (4~5人分)

米…2合

卵…2個

さやえんどう…5~6枚

むきえび…80g

いくら…大さじ2

昆布5cm

寿司酢 (酢 $\frac{1}{4}$ カップ、

砂糖大さじ $1\frac{1}{2}$ 、塩小さじ1)

砂糖

A [ 水各小さじ1

塩少々

サラダ油少々

焼き海苔 (細切り) 適量

## 1 寿司飯を作る

米をといで30分ざるに上げてから炊飯器に入れる。(時間外) 水を入れ、昆布をのせてかために炊く。昆布を取り出し、寿司酢を回しかけ、切る様に混ぜ、うちわであおいでツヤを出す。

## 2 錦糸卵を作る

卵を溶いてAを混ぜ、ざるでこす。フライパンに油を薄く引いて弱火で熱し、卵液の $\frac{1}{2}$ 量を流し入れて1~2分焼く。表面が乾いたら上下を返し、10秒焼く。細切りにする。

## 3 ゆでる

さやえんどうは塩少々(分量外)を入れた熱湯で30秒ゆでて冷水にとる。えびは背わたを取って同じ湯で1分ゆでる。

## 4 盛りつけ

寿司飯を盛って、海苔、錦糸卵をちらす。斜め半分に切ったさやえんどう、えび、いくらを彩りよく飾る。