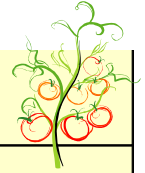


提供：会津若松市食生活改善推進員



主菜を兼ねた主食「ケーキすし」

エネルギー 492kcal／たんぱく質 12g／脂質 8.4g／炭水化物 90g／食塩相当量 2.5g \*食物繊維 3.8g (一人あたり)

主食	主菜	副菜
2	1	*

食事バランスガイド

ひなまつりにピッタリ。ケーキのような形のおすしです。切り分けて食べましょう。

【材料・4人分】

米 2.5 合、(酢大さじ 3、砂糖大さじ 3、塩小さじ 1 と 1/2)、具(しらたき 1 枚(200g)、干しいたけ 3 枚(6g)、油揚げ 1 枚(20g)、ごぼう 20g、人参 40g、干し桜海老 4g、紅しょうが 10g、しょうゆ大さじ 2、砂糖大さじ 2)、卵 2 枚、サラダ油小さじ 2、白ごま大さじ 1、ミニトマト 4 枚(40g)

【作り方】

- [1]卵を焼き、錦糸玉子にする。
- [2]白ごまを入れた寿司飯を作る。
- [3]具は水分がなくなるまで一気に炒め、しょうゆと砂糖で味を付ける。
- [4]丸い容器にラップを敷き、ご飯⇒具⇒ご飯を押し寿司の要領で詰める。
- [5]錦糸玉子とミニトマトを飾る。