

## カラフルまぜ寿司

### 【4人分】

麦ご飯	600g
すし酢	大さじ2
しらす干し	40g
いりごま	大さじ2
鮭フレーク	50g
冷凍枝豆	240g (鞘付き)
モッツアレラチーズ	50g
刻みのり	2g
卵	2個
サラダ油	小さじ2

### 【作り方】

- ① しらす干し、いりごまをフライパンで乾煎りする。
- ② 冷凍枝豆は解凍して鞘から豆を取り出す。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、溶き卵を流しいれ炒り卵をつくる。
- ④ 麦ご飯をボウルに入れてすし酢を混ぜる。
- ⑤ ④に①、枝豆、鮭フレークを加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ 皿に⑤を盛り、上に③とモッツアレラチーズ、刻みのりを飾る。

## きのこ三つ葉の酒蒸し

### 【4人分】

三つ葉	40g
えのきたけ	100g
生しいたけ	100g
酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
とろろ昆布	適量

### 【作り方】

- ① 三つ葉、えのきは3~4cmに切る。しいたけは薄切りにする。
- ② 鍋にえのき、しいたけ、酒を入れて火にかけて蓋をして蒸す。
- ③ 三つ葉を加え、醤油を加えて混ぜる。
- ④ 器に盛り、上にとろろ昆布をのせる。

## 甘酒いちごミルクプリン

### 【4人分】

甘酒	200g (2倍濃縮)
牛乳	150ml
ゼラチン	5g
いちご	5個
はちみつ	小さじ1

### 【作り方】

- ① ゼラチンと水大さじ2 (分量外) でふやかす。
- ② いちごは粗く刻む。
- ③ 鍋に甘酒、牛乳を入れて沸騰させないように温める。火を止めて、①を加え溶かす。
- ④ ③の粗熱をとり、器に流し入れ冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 刻んだいちごとはちみつを耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ⑥ ④に⑤をかけて出来上がり。

メニュー	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
まぜ寿司	489	19.0	14.4	1.5
きのこの酒蒸し	28	2.0	0.1	0.7
甘酒いちごプリン	80	3.3	1.5	0.1
合計	597	24.3	16.0	2.3