



## 材料(4人分)

米	360g	洗ってざるに上げておく
水	360cc	
昆布	10cm角	
さとう	大さじ2	} A
塩	小さじ1	
酢	大さじ3	
【赤色】鮭フレーク	15g	ほぐしてフライパンで炒る
【黄色】卵黄	2個分	} 混ぜ合わせフライパンで炒り卵を作る。
さとう	2g	
塩	少々	
【緑色】さやいんげん	4本	筋を取り、茹でて斜め切り
【つけあわせ】ブロッコリー	1/2株	小房に分けて茹でる
人参	1/2本	輪切りにして花形に抜き茹でる
卵白	2個分	} 泡立て砂糖、塩を加え混ぜフライパンで焼く
砂糖	2g	
塩	少々	



## キャンディーずし



調理時間 **40分**

ハイキングのお弁当を手作りすると楽しさがアップするよ。

ごはんは  
元気のみなもと!!



作り方



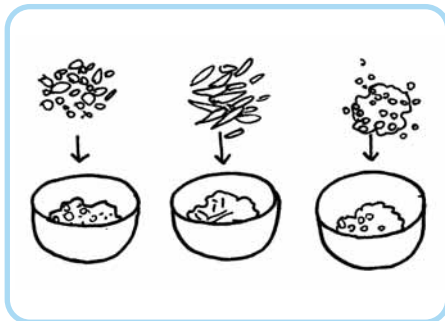
①Aの材料を鍋に入れ、弱火にかけて煮溶かし、合わせ酢を作り冷ましておく。



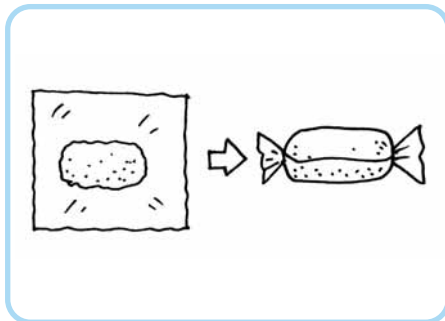
②米を洗い、分量の水、昆布を30分以上つけてから炊く。



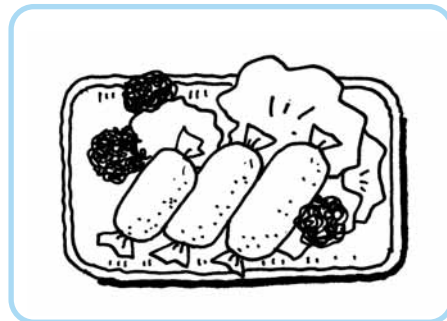
③炊き上がったら合わせ酢を全体に回しかけ、うちわで扇ぎながらしゃもじで混ぜる。



④酢飯を3つに分け、赤、黄、緑のそれぞれの具を混ぜる。



⑤広げたラップの上に④を乗せて、くるくると巻きキャンディーのように両端を留める。



⑥付け合せと一緒に皿に盛り付ける。

料理メモ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム	鉄
433kcal	11.1g	5.4g	81.3g	1.9g	47mg	1.9mg

ワンポイントアドバイス

キャンディーずしは子どもから高齢者まで幅広く好まれる料理です。食べやすく見た目もきれいで食欲をそそります。