



サケときのこのちらしずし



材料 (4人分) 米 3カップ、A (水3と3分の2カップ、昆布3×5センチ 1枚)、塩 小さじ1、合わせ酢 (酢 大さじ5 さとう 大さじ5)、甘塩鮭の切り身 2切れ、生シイタケ 100グラム、シメジ 100グラム、B (しょうゆ 大さじ1、みりん 大さじ1、酒 大さじ1)、卵 3個、C (さとう 小さじ2分の1、塩 ひとつまみ)、油 大さじ1、枝豆 150グラム、焼きのり 全1枚

●つくり方●

①米は洗ってAの水にひたし、30分置いてから、昆布、塩を入れてたく。

②酢にさとうをとかして、合わせ酢をつくっておく。

③生シイタケは薄切りに、シメジは食べやすい大きさに切ってBを加え、中火で煮ておく。

④サケは焼いて皮や骨を取り、身をあらくほぐしておく。

⑤枝豆はゆでて、さやから豆を取り出しておく (季節的に手に入らない地域はサヤエンドウでもかまいません)。

⑥卵はボウルに割り入れ、Cを入れてよくかき混ぜておく。温めたフライパンに油をしき、卵を流しこみ、フライパンの端の卵がかたまってきたら菜ばしで全体をかき混ぜ、いり卵をつくる。いり卵



飯はしゃもじで切るように混ぜる

を平らな皿に取り、フォークでつぶし、きめ細かないり卵にする。

⑦焼きのりは、はさみで長い線になるように切る。

⑧ご飯がたき上がったから、飯台か大きなボウルに移し、②の合わせ酢を全体にかけて、しゃもじで切るように混ぜる=写真⑧。

⑨ご飯が温かいうちに③のきのこ、④のサケ、⑤の枝豆を混ぜこむ。卵、サケ、枝豆は上に盛る分を取り分けておく。

⑩皿にちらしずしを盛り、取り分けた卵、サケ、枝豆をかざり、⑦ののりをパラパラとかけてできあがり。

今日のポイント

5色そろえて バランスよく

●赤、黄、緑、白、黒の5色をそろえると、栄養バランスも取れ、見た目も美しくなります。

●いり卵は一度フライパンでいるようにしたものを、フォークでつぶすとよいでしょう=写真⑧。



レシピ提供：キッズキッチンインストラクター 吉岡里奈、野口真理子

キッズキッチン協会

子どもたちの料理体験プログラムを広げようと2005年に、全国的な組織として設立されました。「料理」を通して子どもたちの「五感」(視覚、聴覚、きゅう覚、味覚、触覚)を養い、豊かな人間形成を目指します。