



優秀賞

## 野菜ちらしずし

三条市 食人ファイブA

小林由美子 土田レイ子 大坂朝子 増田明美 深澤朋子

### ●作り方

#### 【野菜の酢漬けを作る】

- ①野菜を5mm角に切る。
- ②ボールに酢・砂糖・塩・黒コショウを混ぜ、漬け汁を作る。
- ③野菜と漬け汁を加えて漬け、2時間おく。

#### 【きのこのいり煮を作る】

- ①しめじ・まいたけを炒め、しょう油を入れていり煮にする。

#### 【ちらしずしを作る】

- ①ボールにごはんを入れ、野菜の酢漬けを加え混ぜてずし飯を作る。ゴマをふって混ぜ合わせる。
- ②金糸卵を作り、ゆでたアスパラ・きのこのいり煮・のり・かいわれ大根をのせ、のりをちらしプチトマトを添える。

### ●材料/2人分

ごはん	300g
卵	1個
しめじ	40g
まいたけ	20g
きゅうり	20g
人参	20g
かぶ	20g
パプリカ(赤・黄)	20g
かいわれ大根	2g
アスパラ	1本
プチトマト	4個
のり	少々
サラダ油	0.4g
しょうゆ	3cc
酢	20ml
砂糖	8g
塩・黒こしょう	少々
ゴマ	少々
酒	少々

栄養価  
(1人分)

エネルギー	338kcal	炭水化物	66.1g
たんぱく質	8.5g	食塩相当量	0.8g
脂質	3.6g		